15.

THÈSE

POUR

LE DOCTORAT EN MÉDECINE,

Présentée et soutenue le 11 *novembre* 1853,

Par C.-J. CABIN-SAINT-MARCEL,

né à Paris,

Licencié en Droit,
ex-Avocat en Cour d'Appel.

DE LA PROGRESSION

SUR UN PLAN HORIZONTAL;

DE L'EXERCICE CHEZ LES ANCIENS.

Le Candidat répondra aux questions qui lui seront faites sur les diverses parties de l'enseignement médical.

PARIS.

RIGNOUX, IMPRIMEUR DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE,
rue Monsieur-le-Prince, 31.

1853

1853. — *Cabin-Saint-Marcel.*

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS.

Professeurs.

M. P. DUBOIS, DOYEN.	MM.
Anatomie	DENONVILLIERS.
Physiologie	BÉRARD.
Chimie médicale	....
Physique médicale	GAVARRET.
Histoire naturelle médicale	MOQUIN-TANDON.
Pharmacie et chimie organique	WURTZ.
Hygiène	BOUCHARDAT.
Pathologie médicale	DUMÉRIL. REQUIN, Examinateur.
Pathologie chirurgicale	GERDY. J. CLOQUET.
Anatomie pathologique	CRUVEILHIER.
Pathologie et thérapeutique générales	ANDRAL.
Opérations et appareils	MALGAIGNE.
Thérapeutique et matière médicale	GRISOLLE.
Médecine légale	ADELON.
Accouchements, maladies des femmes en couches et des enfants nouveau-nés	MOREAU.
Clinique médicale	BOUILLAUD. ROSTAN. PIORRY. TROUSSEAU.
Clinique chirurgicale	ROUX. VELPEAU, Président. LAUGIER. NÉLATON.
Clinique d'accouchements	P. DUBOIS.

Secrétaire, M. AMETTE.

Agrégés en exercice.

MM. ARAN.
BECQUEREL.
BOUCHUT.
BROCA.
DELPECH.
DEPAUL.
FOLLIN.
GUBLER.
GUENEAU DE MUSSY.
HARDY.
JARJAVAY.
LASÈGUE.

MM. LECONTE.
ORFILA.
PAJOT.
REGNAULD.
RICHARD.
RICHET, Examinateur.
ROBIN.
ROGER.
SAPPEY.
SEGOND.
VERNEUIL.
VIGLA, Examinateur.

DE
LA PROGRESSION
SUR UN PLAN HORIZONTAL;
DE L'EXERCICE CHEZ LES ANCIENS.

Multiplex medicina neque olim, neque apud alias gentes, necessaria.
(Celse.)

Pharmaca pauca tibi tenenda sunt, quorum operationes et potestates jam multoties expertus es.
(G. Damascens, aph. 34.)

Motus medicina corporis.
(F. Hoffmann.)

De la progression en général; ses diverses acceptions. C'est beaucoup étendre l'acception du mot *progression,* que de la prendre dans sa plus grande généralité; mais la forme de la question est si peu précisée, lorsqu'avec deux mots de plus l'on pouvait facilement éviter toute équivoque, qu'il était permis de douter qu'il s'agissait plus absolument de la progression de l'homme que de celles des animaux, de celles-ci que de la progression des corps en général.

Dans cette alternative, plutôt que de rester en deçà des intentions possibles de la question, j'ai préféré pécher par excès en indiquant d'une manière sommaire l'espace qu'embrasserait un pareil sujet.

Le mot progression ne se dit pas seulement des actes locomoteurs

de l'homme et des animaux ; l'on s'en sert encore pour désigner nombre de phénomènes indépendants de l'empire de la volonté ou de celui de l'instinct, en sorte qu'il s'approprie aussi bien aux mouvements de certains végétaux, à ceux des corps célestes, aux résultats de l'attraction générale ou moléculaire, au jeu des agents impondérables, qu'aux mouvements délibérés ou non des êtres animés.

La physiologie, l'hydrostatique, la mécanique animale, l'emploient fréquemment, et l'on ne saurait dire à quelles nombreuses acceptions chemiatres, médecins, physiciens, vitalistes, ont appliqué ce mot de progression.

Nature des progressions. En dehors des systèmes organiques, dans l'empire de la matière brute (*bruta tellus*), le mot progression n'a pas une application moins fréquente. En effet, l'inertie absolue n'est qu'une erreur de nos sens : ils nous font croire au repos éternel de la matière, tandis qu'elle se meut, qu'elle s'agite sans cesse ; partout en elle est le mouvement. Non-seulement, entraînée dans l'harmonie des mondes, elle suit dans sa course la progression sublime dont le divin concert ravissait Platon (*Gorgias, Timée*), mais encore, sans cesse en proie aux efforts permanents des agents qui la régisssent, chacune de ses molécules est incessamment livrée à l'effort inévitable d'une lutte intérieure.

Qu'il bondisse ou qu'il rampe, qu'il s'élance à travers les plaines de l'air ou qu'il trace son sillage au plus profond des mers, l'animal progresse ; elle progresse aussi l'humble plante, l'orchis, dont le bulbe naissant gagne de proche en proche un sol moins épuisé ; elles progressent, ces familles de sysembrium, dont Châteaubriand observait les migrations annuelles aux bords de l'Illinois. Les conferves tracent obstinément leur route d'un bord de l'Océan à l'autre ; le fruit, mûri sous le soleil des nouveaux mondes, promené au gré des courants sous-marins jusqu'à nos bords occidentaux ; le nuage cédant aux caprices des vents ; les mondes enfin,

ou décrivant la courbe savante de leur orbite, ou livrés au désordre apparent d'une course irrégulière : tous ces êtres, toutes ces choses, progressent, quelle que soit la différence des causes qui les sollicitent.

Progression animale. Dans un horizon plus limité, à ne considérer que l'espèce animale, le mot progression signifie l'acte par lequel un individu se transporte d'un lieu à un autre. Dans un ouvrage de longue haleine, il eût été difficile d'épuiser la question. A quelle quantité de considérations ne donne-t-elle pas lieu ! Un pied unguiculé, bisulce ou entier; des extrémités plantigrades ou digitigrades, une paire de pattes en moins ou en plus, les conformations diverses du tarse; la disposition des anneaux, la longueur des leviers, et leur nature; la direction simple ou compliquée des puissances qui les sollicitent : que sais-je enfin ? la diversité des rapports de la masse avec les forces qui la meuvent, et combien d'autres causes qui, sans tenir aussi immédiatement à l'acte de la progression, telles que la nature des instincts, l'état sauvage ou domestique, n'en viennent pas moins, à chaque pas, accumuler les preuves de l'immensité du sujet, en exerçant sur la progression des influences si multipliées, qu'il deviendrait impossible d'en tenir compte, même en outrepassant de beaucoup les limites d'une thèse. Fractionnant donc de plus en plus, afin de m'approprier davantage le sujet, je me suis arrêté à l'homme, domaine naturel de l'observation médicale; et, sur ce terrain déjà tant amoindri, il m'était encore impossible de relater tous les faits qui se rattachent aux actes locomoteurs de l'espèce humaine.

Progression humaine; causes qui la modifient. L'homme, ce petit monde, comme l'ont qualifié les anciens, est non-seulement livré à toutes les influences de celui qui le contient, non-seulement il subit l'empire du système général des forces coordonnées, mais il est soumis encore aux mille variations qu'excitent sans relâche les mouvements intérieurs de sa pensée. Placé, comme un point de jonction, aux limites de la matière absolue et de l'abstraction pure, il parti-

cipe de tous deux, et, quelle que soit déjà la difficulté d'apprécier l'action de tous les agents cosmiques à son égard, c'est bien peu de chose que ces influences d'attraction, de température, d'hygrométrie, de caloricité, etc. etc., auprès des luttes de la passion ou des sublimes aspirations de l'imagination. Or cet être qui se meut ne le fait pas seulement en vertu de la puissance d'un mécanisme plus ou moins bien organisé; s'il pense, s'il discerne, s'il choisit; si, dépouillant parfois son vêtement périssable, comme dit Épictète (*Enchirid.*), il s'élève jusqu'à la contemplation de l'intelligence pure; si, rappelé de ces sublimes domaines par la faiblesse de sa nature, il redescend violemment sur la terre, chacun de ses actes devient l'indice révélateur du démon intérieur qui l'obsède. Aux circonstances morales, ajoutons les accidents pathologiques : interne ou externe, toute affection, en réagissant jusque sur les plus petits détails de l'économie, imprime nécessairement à la progression des caractères essentiels, dont il faudrait au moins tenir compte, et dont quelques-uns ont été notés par les observateurs.

Les maladies dites externes ne donnent pas seules à l'homme des allures particulières; les affections viscérales aiguës ou chroniques, la grande classe des fièvres, celle si intéressante des névroses et des vésanies, tout le cortége de ces maladies dont le caractère inconstant, dont les phénomènes fugitifs et capricieux, furent pour les anciens l'occasion de les croire sans cause tangible, *morbi sine materia*, les caractères enfin, les habitudes, les travaux, certaines peines afflictives même, sont encore une source abondante de détails, au sujet des différents modes qu'affecte une fonction si peu susceptible en apparence de variations. Plus éloigné, à chaque pas, de la prétention de tout décrire, j'ai dû, après avoir séparé l'homme des agents qui l'entourent, n'envisager la progression qu'à un point de vue spécial.

Choix du sujet, se rattachant aux actes locomoteurs de l'exercice chez les anciens. J'ai cru qu'il ne serait pas sans intérêt de l'exami-

ner, dans l'influence qu'elle exerce sur l'homme, sous le nom d'exercice. Malgré ces restrictions continuelles, le sujet était encore trop vaste pour passer en revue les opinions des auteurs anciens et modernes qui ont traité de l'exercice; j'eusse accumulé les pages, sans autre résultat que de mécontenter les plus modestes exigences. Je me suis donc borné à reproduire les principales idées des anciens au sujet de l'exercice.

On sait quelle large part l'antiquité lui accordait dans toutes les circonstances de la vie; il n'est peut-être pas indifférent d'ailleurs, à une époque où l'on exhume avec curiosité tous les restes du passé, d'appeler l'attention des générations nouvelles sur un sujet qui eût jadis tant d'importance; et peut-être même existe-t-il, dans la situation où la France, depuis plus d'un demi-siècle, se trouve placée vis-à-vis de l'Europe, un motif de plus d'étudier avec soin si, de nos jours, comme par le passé, l'on ne retrouverait pas, dans l'introduction de ce système d'éducation, l'alliance puissante et sûre que depuis si longtemps cherche vainement notre pays.

Laissant donc de côté la progression considérée dans son mécanisme, échappant aux appréciations diverses de Borelli, de Haller, et de Barthez, au sujet de la nature des forces et des résistances, je m'écarterai également de la route de ceux qui, dans des thèses ou des ouvrages précédents, se sont préoccupés de la simple nomenclature et de la description des exercices antiques, en retraçant sommairement, dans une première partie, l'influence de l'exercice sur l'homme, au point de vue hygiénique, intellectuel, moral, et politique; je terminerai, en une seconde partie, par le résumé de l'opinion des anciens, quant à l'application de l'art palestrique aux âges, aux fonctions, et aux maladies.

Avant d'aborder ce sujet, terminons cependant avec la progression proprement dite, chez les espèces animales. Les modes de locomotion les plus habituels de l'homme sont la marche, la course,

et le saut. La natation, appartenant en propre à certaines espèces, n'est pour lui qu'un moyen accidentel, que l'on a vu cependant développé, chez des insulaires de l'océan Pacifique, à un degré étonnant (*Voyage de* la Coquille). La reptation, toujours incomplétement accomplie par l'homme, n'est qu'accidentellement exercée par la première enfance et par quelques peuplades sauvages. Le vol enfin, malgré les efforts de quelques hommes, est resté la propriété exclusive des espèces volatiles. (Buisson, *de la Division la plus naturelle des phénomènes physiologiques;* Hallé, *Comment. oraux.*)

Locomotion en rapport avec toutes les fonctions. La locomotion comprend donc l'histoire des mouvements volontaires qu'exécutent les différents animaux; physiologiquement envisagée, elle est un des attributs caractéristiques, mais non absolus, de l'animalité. L'on sait que les zoophytes, rangés encore dans l'espèce animale, sont incessamment attachés à l'endroit où ils naissent. Les rapports de la locomotion avec les actes conservateurs de la vie animale sont multipliés à l'infini : instinct, jugement, sensibilité, sensation, circulation, calorification, digestion, assimilation, aucun des mouvements partiels ou généraux de l'intelligence ou du corps n'est exempt d'une relation plus ou moins étroite avec la locomotion.

Influence réciproque du physique sur le moral; cause première de l'importance accordée par les anciens. Ces rapports souvent intimes, en frappant l'attention des anciens, les ont conduits sans doute à introduire l'exercice comme un des principaux éléments de leur organisation sociale... On s'en étonne moins, si l'on s'arrête un instant à étudier les réactions continuelles du physique sur le moral. N'oublions pas d'ailleurs que l'état des connaissances antiques, dont nous tiendrons compte plus loin, devait encore accroître cette tendance à donner aux circonstances toutes physiques de l'économie l'attention qui les a fait accuser par les modernes, à l'exemple de quelques Pères de l'Église, d'avoir tout fait pour matérialiser l'homme (saint Jérôme, *Epist.;* saint Augustin, *Civit. Dei;* Origène).

Justifions d'abord les anciens de cette injuste accusation. Placés dans des conditions spéciales pour apprécier les heureux résultats de l'union de la force physique à l'énergie morale, ils ne pouvaient ignorer combien l'âme puisait et d'élan et de puissance dans la bonne condition de la substance à laquelle elle était unie ; dès lors ils devaient rechercher tous les moyens de préparer, d'affermir cette union, chez tous les membres d'une société où la solidarité des intérêts était mieux comprise et plus impérieuse que chez nous : « Magni refert quali in corpore animi locati sunt, multa enim in « corpore existunt, quæ acuunt mentem multa quæ obtundunt » (Hippocrate).

Preuves de l'influence réciproque du physique et du moral. Il y a des rapports tels entre le moral et le physique, qu'ils se dessinent sur l'habitude du corps tout entier. Nous ne voulons pas établir sans doute qu'une belle âme se peint toujours sur la figure, cependant chacun sait qu'il est des rapports fréquents entre l'expression de la physionomie et la nature de l'esprit. Un corps décapité reste muet pour l'observation : « Obtruncatum jacet sine « nomine corpus ; » mais que la tête subsiste, c'est un livre révélateur, que lisent couramment les regards les moins pénétrants. Pourquoi se plaît-on à considérer les bustes des grands hommes, si ce n'est qu'en étudiant leurs traits, l'imagination se plaît à contrôler l'histoire, en établissant des rapports entre le caractère que suppose leur image et les actions qu'elle leur prête.

Effets intellectuels et moraux en rapport avec l'état formel. Aristote (*Moral.*, lib. 3) avait été plus loin : songeant aux appétits innés de certains individus, il les avait rapportés à des formes déterminées de la substance, et, remarquant que l'homme présente parfois des ressemblances éloignées avec des animaux, il pensait que leurs mœurs étaient dans quelque rapport avec la structure qu'ils reproduisaient ; premier pas de la phrénologie et de la physiognomonie (*Probl.*,

lib. 1). D'autres, plus audacieux ou plus convaincus, n'ont pas hésité à affirmer que la forme du corps impose à l'âme des manifestations inévitables : Jean Porta, par exemple (*Physiognomonie,* par Lebrun). Pour nous, sans vouloir accorder, comme Héraclite, la dépendance absolue du moral au physique : « Quo-« niam si animi semper habenda est cura, neque illa absque cor-« poris auxilio quicquam grave aut dignum efficere valet, » nous avouons qu'il existe entre eux des rapports frappants. Ainsi les différentes races humaines ont des mœurs, des façons d'envisager le même sujet, aussi différentes que l'est leur apparence physique. Or, si nous ne prétendons pas que les organes entraînent forcément les individus dans le sens de leur développement, proportionnellement à leur énergie d'action, toutefois il en résulte des modifications aussi sensibles au moral qu'au physique; en sorte que Caucasiens, Mongols, Caraïbes, Malaisiens, nègres, n'ont pas seulement des traits distinctifs, mais des instincts spéciaux en rapport avec les caractères formels qui leur sont propres : « Prout in di-« versis locis vel nascuntur vel aluntur atque mirificis conditionibus « afficiantur » (Aristote, *Polit.*). Il y a plus : l'empire des agents extérieurs sur la substance, et par suite sur les caractères, est tel, que chez un même peuple les circonstances d'alimentation, d'habitation, de climatologie, suffisent pour effacer en grande partie les affinités étroites d'une même filiation. Les habitants des plaines, ainsi que ceux des régions tempérées, aux chairs molles, aux contours adoucis, réunissent un caractère plus doux, des formes moins accusées, que les montagnards et que les méridionaux, au tempérament sec et à l'esprit véhément : « Quod animi mores corporis tem-« peramenta sequuntur » (Gal., t. 5). La mobilité de l'esprit français répond à la diversité de ses traits et à la souplesse de tous ses mouvements; l'orgueil de l'Anglais, le flegme du Hollandais, la tranquillité rêveuse de l'Allemand, la flexibilité de l'Italien, la gravité de l'Espagnol, sont moulés en quelque sorte sur les types de leur corps et s'harmonisent avec la nature de leurs tempéraments. Jus-

qu'aux familles, dont les traits spéciaux, transmis de race en race, s'accordent parfaitement avec la forme et les éléments prédominant dans leur substance. C'est la remarque qu'a fait Galien : « Eos af-« fectus pariunt quos locorum ipsorum a quibus sumuntur, condi-« tiones producere possunt ; et ideo qui in calidis locis exercentur « magis exuruntur; qui in humidis, humiditatem contrahunt. »

Conséquence des rapports physiques et moraux. Il y a donc entre le corps et l'esprit des connexions étroites, des liens si évidents, qu'exercer le premier, le fortifier, le préparer, comme le voulait Horace, c'est s'occuper également d'une partie essentielle de l'éducation du second.

C'est à l'hygiène qu'il faut demander cette préparation du corps :

Angustam, amici, pauperiem pati
Robustus acri militia puer
Condiscat...
(Lib. 3, ode 2.)

Qu'attendre d'un corps toujours languissant ou malade ? L'âme, toute puissante qu'elle soit, perd son empire sur les instruments affaiblis qui lui sont attribués; gênée dans la liberté de ses manifestations, elle perd toute sa spontanéité, et ces allures décisives, nécessaires à l'accomplissement des grands desseins. Dans cet état de contrainte et d'esclavage (Epict., *Enchirid.*), peut-elle rendre au bien général toute la somme d'avantages que, dans une harmonie mieux établie, la société eût été en droit d'en attendre ? « Sola quies cere-« bri sapere facit » (Hipp., *de Morb. sacro*). L'énergie même du stoïcien peut bien persévérer jusqu'à la mort, mais passivement; la vigueur de ses actes est soumise, comme chez les autres hommes, aux conditions nécessaires de calme et de santé. Brutus, affaibli par la douleur, déplorant sous sa tente la perte de ses amis morts et celle de la liberté, croit voir l'ombre attristée de Cassius; et César, brisé par la fièvre, eût cédé l'empire du monde à Munda. « Mirabile est commercium animi atque corporis ; adeo ut unius in alte-

« rum vis ac impetus, mutuaque communicatio perspectissima sit. »

Après ces preuves répétées de l'état de subjection mutuelle de l'âme et du corps, ne pouvons-nous affirmer sans crainte que tout ce qui tend à réhabiliter le corps doit également posséder une heureuse influence sur l'âme, et que les choses qui s'exercent sur le corps le plus constamment et le plus largement ont aussi le plus d'influence sur la santé? (Arist., *Politiq.*, lib. 4, cap. 10.)

Influence morale de l'exercice. Si donc vous voulez agir sur les conditions morales de l'homme, commencez par améliorer sa substance; rien, mieux que l'exercice, ne peut vous y aider. En effet, le corps, dont l'influence sur la pensée est inévitable, dont la santé est indispensable à la perfection des opérations de l'âme, doit se dépouiller sans cesse de matériaux hétérogènes ou surabondants, et, dans le contact des agents extérieurs, puiser cette force réparatrice aussi nécessaire à l'homme moral qu'à l'homme physique : « Aer sensum et motum exhibet membris » (Hipp., *de Morb. sacr.*). Sous leur bienfaisante influence, tout en nous se reconstitue. Plus libre au sein d'une masse d'air pur, la poitrine s'élargit en de plus vastes inspirations; l'innervation, plus rapide et plus complète, imprime à toutes les fonctions un degré d'activité insolite. L'assimilation, excitée par un exercice modéré : « Corpus implet modica exercitatio » (Celse, *de Re med.*), emploie jusqu'à la dernière molécule alibile; la circulation, plus active, régularise les sécrétions et les excrétions. L'âme en profite également : elle se retrempe dans l'existence *sub dio;* elle acquiert des qualités énergiques, des habitudes de décision, de spontanéité; elle contracte cette tension habituelle qu'entraîne nécessairement une existence toujours occupée à lutter. Que l'on compare l'énergie relative, les ressources instantanées d'un squatter américain ou d'un gaucho à peine civilisés à celles d'un habitant des grandes villes de l'Europe; dans cette vie toute d'action, si le corps se revêt de formes accentuées, d'une prestance virile, ce n'est presque jamais sans être accompagnée de la vigueur de l'âme.

Loin de nous, certes, la pensée de faire résider toutes les qualités affectives ou morales dans l'équilibre des fonctions ; nous n'oublions pas cette belle pensée de Cicéron : « Nulla est virtus sine quo-« dam afflatu divino » (*Epist.*). Cependant, sans faire prédominer la substance sur l'intelligence, la sensation sur le sentiment, il faut bien en revenir à l'opinion des anciens, que tout ce qui profite au corps sert également l'énergie de la volonté, si l'éducation corporelle est bien dirigée; or, le travail manuel n'étant pas praticable pour tous, les conditions d'une existence suffisamment active ne concordant pas avec certaines exigences de notre société, c'est donc dans l'exercice seul que l'homme riche, oisif ou sédentaire, peut trouver un moyen de compenser cet état de repos habituel et forcé.

Si l'oisiveté est la mère de tous les vices, elle est aussi celle de toutes les infirmités : « Ignavia maturam senectutem, labor longam adoles-« centiam reddit » (Celse, lib. 1er, cap. 2). L'exercice, au contraire, en mettant en mouvement jusqu'à la dernière molécule, active l'action chimique ; sous son influence, le calorique s'accroît, l'albumine animale se transforme et se condense en fibrine, le muscle s'étend et s'augmente: « Cum vero ad tonum ac robur fibrarum musculosa-« rum, nec non ad fluidum spirituosum, quo fluidis ac solidis vigor « infunditur multum faciat acris usus? » (Fred. Hoffm., *de Method. acq. long. vit.*) L'homme prend alors ces formes étoffées sans surabondance, cette densité sans amaigrissement, aussi éloignées du tempérament athlétique que la vigueur d'une constitution souple et résistante, tout à la fois, l'est de la santé toujours menacée des hommes destinés exclusivement à ces exhibitions gymnastiques qu'Hippocrate et Galien ont si ouvertement blâmées (*Deprava gymn.*, *de Bon. habit. athl.*, *Aphor.*). Les os eux-mêmes, où la vie semble ne s'éveiller qu'à l'appel de la douleur, partagent ce surcroît d'existence imprimé par les habitudes gymniques ; soumis aux efforts d'un puissant appareil musculaire, ils semblent sentir la nécessité de fournir des résistances proportionnées aux puissances qui les sollicitent. Leurs empreintes, plus rugueuses et plus larges, préparent des surfaces

fouillées plus profondément en vue d'insertions plus solides et plus étendues; ils s'éburnent enfin, en comblant peu à peu l'espace réservé au tissu spongieux. C'est ainsi qu'au dire de Pausanias, le laboureur de Péluse distinguait encore longtemps après, à leur dureté et à leur épaisseur, les crânes des Perses de ceux des Égyptiens : « Valen-« tiori gaudent natura, solida ossa, magnos nervos habitum corporis « strictiorem » (Fred. Hoffmann, *Med. s. ips.*).

Ses effets sur la sensibilité. La sensibilité subit les mêmes modifications que la fibre, elle se condense aussi à sa manière. Dans une substance sans cesse exposée à toutes les vicissitudes de l'atmosphère, l'impressionnabilité diminue; les facultés affectives, sans perdre de leur étendue, contenues dans de justes bornes, auxiliaires utiles de la froide raison, la stimulent sans l'entraîner. C'est alors que l'âme, maîtresse et d'elle-même et des instruments qui la servent, calme et sévère, appréciant et douleurs et plaisirs à leur juste valeur, sait marcher à son but, peu effrayée des obstacles, et bravant jusqu'aux injustes rumeurs de l'opinion.

Application de l'exercice à l'éducation physique et morale. Si les exigences d'une existence difficile ne permettent pas au citadin de fortifier le corps et d'élever son âme au milieu des grandes scènes de la nature, si la vie des champs, si le travail et l'exercice salutaire qui l'accompagnent, lui sont interdits, cherchons un moyen de compenser cette succession régulière de labeur et de repos dont l'harmonie assoupit la fougue des passions.

Cherchons au moins, comme le voulait Socrate, par l'union de la musique(l'on sait ce qu'il entendait) et de la gymnastique (*Republ.*, lib. 7), à donner à la fois au corps ce ressort infatigable, à l'âme cette puissance calme et modérée, qui caractérisent la virilité dans sa plus haute acception, et désignent aux yeux de ses concitoyens l'homme appelé à leur commander; introduisons dans l'éducation ces formes sévères, ces habitudes de discipline et d'action, qui font

aussi bien le bonheur de la vie privée que la gloire et le salut d'un État.

Quel empire bien réglé ne dût s'estimer heureux de posséder des citoyens formés à cette école? Qui ne s'est senti saisi de respect et d'une admiration presque craintive, à l'aspect de ce juste en qui Horace personnifie toutes les vertus privées et publiques, à la vue de ce modèle de courage et d'abnégation qu'il nous a peint sous les traits de Regulus.

Fertur, pudicæ conjugis osculum,
Parvosque natos, ut capitis minor,
A se removisse, et virilem
Torvus humi posuisse vultum;
Donec labantes consilio patres
Firmaret auctor nunquam alias dato,
Interque mœrentes amicos
Egregius properaret exul.

Effets politiques de l'exercice.

Nous venons d'observer les effets de l'exercice sur la nature des sentiments, sur les déterminations les plus relevées de l'âme; l'on pourrait presque les comparer à ceux des aliments sur le corps (Hipp., *de Diœt.*). Les uns le pénètrent, et finissent, en y prédominant, par lui imprimer des manières d'être spéciales en harmonie avec leur nature; les autres, en modifiant d'abord la substance, finissent par influer, d'une manière manifeste, sur nos jugements, nos volitions, et nos actes : « Augescit intelligentia, præsente sanguine, cujus « providentiam habere honestum est qui recte sentiunt » (Fr. Hoffm.). Cette vérité, si connue des anciens, et reproduite par Cabanis (*Infl. du phys. sur le moral*), nous conduit aux applications politiques de la gymnastique.

« Si vous voulez régenter les esprits, commencez par les corps, » dit Platon (*Lois*, liv. 5).

Affranchissement de l'intelligence, ses conséquences. En effet, est-ce simple concordance ou conséquence nécessaire? mais il semble que partout où les habitudes gymnastiques ont régné, l'intelligence s'est élevée à de plus hautes considérations, en même temps que la liberté s'introduisait chez les peuples. Que l'on étudie ces petites républiques de la Grèce, différant de lois, de dialectes, soumises à des variétés extrêmes de sol et de climatologie, ayant chacune ses intérêts propres, son histoire, mais réunies par les formes de l'éducation que nous préconisons : tant qu'elles y restèrent soumises, on les voit livrées toutes aux nobles inspirations dont l'amour de la patrie était le foyer; tandis que les vastes empires de l'Asie, abandonnés à la mollesse, perdus de luxe, s'affaissaient sous leurs gouvernements théocratiques ou despotiques.

L'exercice peut préparer l'homme aux plus nobles affections; résultats politiques. « Optandum ut sit mens sana in corpore sano. » Ce n'est donc pas seulement un beau mouvement lyrique, que cette exclamation du poëte; c'est une vérité en hygiène, en morale, en politique. Si l'intégrité du corps n'entraîne pas nécessairement les qualités que l'on doit attendre de l'homme, s'il ne donne pas absolument l'assurance de cette sage rectitude de l'esprit, de cette propension au bien, qui font les citoyens d'élite (Platon, *Lois*, liv. 5), c'est au moins avoir tout préparé pour que la culture intellectuelle et morale n'ait plus qu'à agir sans obstacle; c'est donc s'être occupé des intérêts politiques de l'État dans sa plus véritable acception. Le courage lui-même, ce beau don de nature, auquel les hommes ont réservé leur encens le plus choisi, s'il n'est pas donné, se peut cultiver et s'accroître par les soins éclairés de la gymnastique militaire. Telle était l'opinion des Lacédémoniens; aussi en proscrivirent-ils l'usage chez les Ilotes, craignant de leur y faire puiser ces habitudes généreuses qui, en leur rendant toute subjection odieuse, les eussent conduits à la liberté.

Tant que les Romains restèrent fidèles aux lois de leur fondateur,

l'agriculture et la guerre, ils furent victorieux. Trouve-t-on l'exemple trop éloigné de nous? Qui ne sait que la séparation du Danemark et de la Norvège, si fatale à l'équilibre du nord de l'Europe, eut beaucoup plus pour cause l'altération des mœurs et l'affaiblissement de l'énergie morale de l'un des deux peuples, que la tyrannie des intérêts politiques.

Platon prête à Socrate l'opinion que, pour changer profondément un peuple, l'exemple du chef suffit, pour peu qu'il persiste quelques années seulement. Pénétrons-nous de ce précepte, et faisons plus. A l'exemple du chef, joignons l'influence de l'éducation; formons d'abord, à l'aide de la culture physique, une couche riche et bien amendée, un sous-sol profondément préparé, où il n'y ait plus qu'à semer la culture de l'esprit et les règles d'une forte discipline morale, pour recueillir cette moisson de force, de courage, de hardiesse sans témérité, d'esprit de suite dans les entreprises, pour obtenir, jointes à des qualités morales, ces facultés puissantes d'initiative si remarquables chez les nations à demi civilisées; demandons enfin, à force de soins, à l'éducation, nous qui sommes vieux dans le monde, ce qu'accorde si généreusement à d'autres l'état de nature dont ils sont plus rapprochés que nous; et sachons encore être les premiers, en préparant l'heureuse alliance d'un sang rajeuni par l'art de la diététique et de la gymnastique avec l'expérience et la délicatesse des instincts d'une longue civilisation : c'est moins difficile qu'on ne le pense. Laissons l'exemple de Lycurgue; n'avons-nous pas sous la main un fait presque aussi mémorable, et qui nous touche trop sensiblement pour qu'il soit déjà oublié?

Retournons une seule page de l'histoire contemporaine; nous y voyons la Prusse, vaincue trois fois, écrasée par l'impôt, épuisée, mais non avilie, par l'occupation étrangère, veuve de deux générations décimées sur les champs de bataille, se relever de tant de désastres, seulement aidée des incitations de la Tungenbund, et grâce à la somascétique, modeler au physique, comme retremper au moral, une jeunesse ardente, vigoureuse, rompue dès l'enfance aux

leçons du gymnase, et qui, enflammée de l'enthousiasme des accents de Kœrner, vint, à son tour, venger sur la France les désastres de son pays.

Effets de l'exercice sur les institutions. De l'influence de la climalogie, mais surtout de la nature des exercices, des habitudes, des mœurs, Hippocrate ne s'est pas contenté de faire découler les différentes manières d'être du corps et de l'intelligence ; il a fait plus, il a conclu à la nature des institutions, à la stabilité, à la gloire d'un État : « Et in quibus, a natura, laboris tolerantia et vigilentia insit. Qui- « que mores habeant pertinaces, ad iram proclives et contumaces... « insuper ad artes etiam acutiores et solertiores, et ad res bellicas ge- « rendas aptiores. »

Platon disait qu'il importait peu, pour juger un peuple, de l'entendre, sur la place publique, discutant ses intérêts, ou d'étudier les rouages de son gouvernement. Qu'entrant sur son territoire, si l'on aperçoit les images rustiques du dieu Terme parées et soigneusement respectées aux bornes de chaque héritage, il suffisait ; qu'on pouvait affirmer dès lors la justice, la piété et la simplicité de ce peuple. Nous en dirions presque autant à l'égard des jeux et des exercices. Si, en pénétrant dans une ville, nous y voyons un peuple adonné à tous les travaux actifs; si, dans un jour de fête, l'on y aperçoit la jeunesse, peu soucieuse de plaisirs faciles, de jouissances énervantes, chercher de préférence dans les jeux propres à exercer le corps une distraction salutaire; si, dans ces jeux, l'ordre, la discipline et l'amitié, y règnent, non moins que dans les travaux, ainsi que le prescrivirent les lois du gymnase, bien différentes en cela des habitudes lacédémoniennes (Gilet., *Mœurs lacéd.*); nous croirons que ces habitudes, profondément empreintes dès les premières années de la vie, persistant dans l'âge mûr, doivent imposer aux habitants de cette ville des mœurs soumises, des opinions constantes, et nous serons admis à en déduire des conséquences d'une nature plus importante encore que celle de la

santé publique, du courage, de la résistance aux fatigues, de l'adresse, et de la promptitude à tout faire, comme disait Bacon (*Organ. nov.*). Nous croirons que constant dans ses jeux, il doit l'être dans ses travaux; qu'attaché aux coutumes de ses pères, il doit l'être à leurs lois; qu'enfin ce peuple possède des conditions de longévité qui manquent à d'autres, plus favorisés en apparence : l'État n'étant qu'un être de raison, un foyer où se concentrent tous les actes individuels, dont les institutions et les lois sont un reflet permanent. Or, en pétrissant la substance, ne craignez donc pas de faire fausse route pour parvenir à l'âme, si, comme le voulait Socrate (*Republ.*, lib. 3), vous ne vous occupez de la substance que comme une subjection de l'intelligence, si vous faites marcher la gymnastique de l'âme, ainsi qu'il le disait, concurremment à celle du corps.

Jusqu'ici nous nous sommes surtout occupé de l'être moral. Pour ceux qui, préoccupés de vues plus positives à leur avis, pensent que l'intérêt matériel, la prospérité industrielle, n'est pas moins digne des méditations du philosophe et du législateur, répondons à ces penseurs réalistes que, dans une harmonie réelle, tout s'y coordonne et se commande; qu'en conséquence, l'intérêt spécial dont nous nous sommes montré animé à l'égard de l'homme moral et physique doit nécessairement profiter à sa prospérité matérielle. S'il existe réellement des rapports entre l'équilibre des fonctions et la netteté de l'intelligence ou la sérénité de l'âme; si de même, de l'état moral du citoyen, l'on peut conclure à la nature de ses institutions, ainsi qu'aux succès et de ses actes politiques, et de cette série de faits d'un ordre moins relevé qui comprennent l'industrie d'une nation (Cureau de la Chambre), l'on peut affirmer que de cette belle harmonie morale, dont les éducateurs anciens ont cru trouver la possibilité, l'on peut aussi conclure à la prospérité matérielle de l'État. En effet, pour revêtir notre pensée de la forme consacrée dans le jargon économique, assurer à chaque individualité une plus grande somme de bien-être physique, c'est lui permettre de consacrer au travail manuel, au labeur de la pensée, une plus grande

somme d'efforts; en augmentant ainsi le capital dynamique de chacun, c'est accroître d'autant au fonds commun. Le chiffre de la fortune publique suit donc la même progression. Mais, nous l'avouons, ce qui nous intéresse le plus, ce n'est pas la fortune publique, comme on la comprend aujourd'hui; pour nous, il est un fonds plus précieux cent fois, je le répète : celui des mœurs. C'est ainsi que le comprenait Socrate lorsqu'il dit : « Il nous faut chercher des ouvriers habiles capables de suivre à la trace la nature du beau et du décent, afin que nos jeunes gens, élevés parmi leurs ouvrages comme dans un air pur et sain, reçoivent de salutataires impressions de tout ce qui viendra frapper leurs sens.... Quelle éducation convient-il de leur donner? Il est difficile d'en trouver une meilleure que celle qui depuis longtemps est en usage parmi nous, et qui consiste à former le corps par la gymnastique et l'âme par la musique.... »

Or cette tempérance toute matérielle, d'abord qu'on la contracte dans les habitudes d'une vie rude et exercée, finit bientôt, surtout si elle reçoit les conseils de l'éducation morale, par engendrer celle de l'âme, dont il fait le palladium des États (Platon, *Republ.*, lib. 3).

Les mœurs gouvernent donc tout. Façonnées par les salutaires leçons du travail, à son défaut, par les exercices tels qu'en offraient les gymnases antiques, on déverse dans les fatigues de la palestre la surabondance de séve née d'une alimentation trop riche; on détourne, par le mouvement, le trop-plein d'une jeune imagination trop accessible aux incitations d'une civilisation excessive, et les mœurs, profitant ainsi à la stricte observation des lois, permettent au chef de l'État de mûrir en paix, de transmettre, s'il le faut, à d'autres, sans crainte des revirements de l'opinion, l'héritage de ses desseins.

Guerre. Dans la guerre, qu [illegible] eux pourvu qu'un peuple obéissant, sain, vigoureux de corps et d'esprit, toujours prêt, grâce à ses mœurs, à supporter les fatigues et les privations qu'elle entraîne. En vain essaiera-t-on de conclure de notre système militaire actuel à l'inutilité de ces qualités, en répétant : Que peut la

valeur contre le canon? On se rappellera toujours, à ce sujet, l'exemple de l'armée du camp de Boulogne. Quelles que soient les qualités guerrières de nos armées, nulle, sous l'Empire, n'ayant été soumise à un régime semblable de campements, de travaux et de manœuvres, nulle aussi ne fut également capable de supporter, sans se désorganiser, les fatigues de trois campagnes successives. Que ne pourrait-on pas exiger dès lors d'une armée composée d'hommes préparés dès l'enfance à toutes les vicissitudes, à toutes les fatigues, libre qu'elle serait des inconvénients des armées modernes? (Machiav., *Art de la guerre.*)

Les mœurs enfin préparent des succès pacifiques, des conquêtes plus durables que celles de la guerre. Si l'esprit français défraie à lui seul une grande partie du monde, que n'oserait-il pas s'il se présentait de nouveau, aidé d'une autorité qu'on lui reconnaissait jadis? Les mœurs, en réglant d'abord les intérêts particuliers d'un peuple, imposent bientôt à ses actes internationaux, quels qu'ils soient, un cachet de grandeur et de probité qui, en commandant la confiance et le respect, préparent bientôt ces conquêtes pacifiques tant promises à l'initiative de notre pays..... L'exercice enfin, n'eût-il d'autre résultat que de modeler le corps, que de lui procurer l'avantage très-secondaire, j'en conviens, mais si généralement apprécié, de la beauté, dans un pays où tout tend à dépouiller l'homme des priviléges accidentels de titres, de naissance, de fortune même, c'est le doter d'une aristocratie réelle, que de lui donner le charme de ces facultés extérieures auquel le moins prévenu ne sait jamais se soustraire complétement. Alexandre, en visitant Abdolonyme, dit, au rapport de Justin : « Corporis habitus famæ « generis non repugnat. » Plaire, dès le premier instant, aux masses dans un État démocratique, n'est pas d'un médiocre intérêt ; mais les anciens remarquaient un avantage plus réellement politique et d'une utilité plus générale dans l'heureux assemblage des qualités physiques, ils espéraient donner un gage de plus à la tranquillité de l'État. En effet, que de défauts, que de vices, issus d'un ridicule ou

d'une infirmité natifs! L'on veut s'étourdir ou s'imposer; de cette façon, si l'on ne peut cacher un vice ou une infirmité, on commande le silence (J.-J. Rousseau, *Émile*). Thersite eût voulu faire croire, chez les autres, à des difformités égales aux siennes; Richard III, boiteux et manchot, eût été moins cruel, s'il n'avait toujours été poursuivi par la conviction de l'infériorité que lui donnaient ses infirmités. Qu'avant de terminer cette première partie, ces réflexions nous soient une occasion, si ce n'est de justifier entièrement les anciens, du moins d'atténuer l'accusation de barbarie que certains peuples ont méritée aux yeux des modernes.

Les anciens pensaient que l'âme, το θειον (école d'Élée et de Pythagore), était partagée aux individus en des quantités et des qualités proportionnées à l'état du corps; en sorte que la grâce, la vigueur de l'ensemble, la pureté des lignes, la perfection du galbe, étaient en rapport avec la noblesse de l'habitant qu'il recevait. « Divi« num istud animum venturum in corpus splendidum ante et se « dignum metiri hospitium credentes sapientes » (Gérando, *Hist. philosoph.*). L'on voit où devait les conduire cette croyance. Le sacrifice des enfants difformes ou cacochymes en était une conséquence logique; en second lieu, placés à l'étroit dans leurs petites républiques (Platon, *Lois*, liv. 3), obligés, par la modicité des ressources, d'exiger en quelque sorte de chaque individu un rendement proportionnel, pouvaient-ils admettre des bras inutiles à la défense de la patrie? Sachant d'ailleurs mieux que nous, par l'expérience de leur forme politique, toute l'influence qu'un homme, selon ses qualités, peut exercer sur ses concitoyens, et par suite sur les destinées de son pays (Platon, *Republ.*, lib. 5), ils préféraient étouffer à leur naissance des chances si redoutables, en donnant la mort à tout être assez disgracié de la nature pour inspirer la crainte des erreurs ou des crimes dont nous signalions la cause. Outre l'intérêt politique, les anciens avaient un motif de plus que nous de considérer l'exercice comme un des plus puissants moyens de perfectibilité; leur manière de philosopher, leurs croyances religieuses, leur cosmogo-

nie même, devaient les y conduire. A partir de la seconde école d'Elée, stoïciens, épicuriens, et même péripatéticiens, apercevant sans cesse dans la nature la variété et la mobilité comme loi inévitable, ne reconnaissant dans le champ de l'étendue que transformations incessantes, notant l'action réciproque des substances les unes sur les autres, saisis enfin d'admiration à l'examen de la divisibilité infinie de la matière, pouvaient-ils, dénués de moyens d'expérimentation suffisants, ne pas se laisser séduire par tous ces systèmes des atomes, des agrégats, des forces, de l'étendue, plus différents d'ailleurs en paroles qu'en principe ? Si, passant de l'observation des choses en général à celles de l'homme en particulier, ils appliquaient les mêmes procédés à son étude, frappés de l'influence que la nature des éléments composants, celle de la forme, semblent exercer sur les instincts, sur les goûts, sur les opérations de l'intelligence, concluant dès lors de la nécessité de certaines relations entre les phénomènes de la vie et la nature du moule qui la reçoit, ils durent apporter une attention particulière à remanier la substance humaine, afin de la mieux préparer à communier avec cet élément subtil, intellect agent, auquel Aristote attribue le gouvernement du monde sensible. Avec ces deux seuls principes des choses, la réalité dans l'espace et le vide, il était difficile que le mouvement, ce dieu du monde matériel, ne fût pas, pour la plus grande majorité, institué le mobile de l'éducation physique, et proclamé l'élément principal de sociétés soumises à des conditions d'existence trop oubliées par les détracteurs exclusifs de l'éducation antique.

La vie pour certains, naissant du jeu des forces cosmiques, n'était pas une propriété des êtres organisés, mais le patrimoine de tout ce qui est : « Vita merito dicitur a viribus, et nil nisi motus est, « et exerit se, et perficitur a motu : et unice dependet a viribus motrici- « bus quæ insunt partibus fluidis et solidis corporis nostri » (Fr. Hoffm., *de Med. simpl.*, cap. 21). Chaque être, chaque chose, l'absorbait, l'élaborait, la rayonnait dans les proportions et selon les lois de sa nature; matière subtile et intelligente, étendue incommensurable,

cause et sujet tout à la fois, composant les choses et en étant régie, la vie s'infusait à tout : « Spiritus intus alit : totamque infusa per « artus..... mens agitat molem et toto se corpore miscet. » Pour eux, la vie n'était pas seulement ce que l'on étudie, ce que l'on touche dans les êtres organisés... Ces fonctions que l'on décrit, ces fluides dont on calcule les mouvements, ces phénomènes chimiques que pénètre l'analyse (Legall., *Princip. de la vie*), c'était une condition essentielle de la matière, dont la force créatrice était inséparable, comme le disait Anaximandre et le répète Lucrèce dans ces beaux vers :

Undique quum vorsus spatium vocet infinitum,
Seminaque innumera summaque profunda
Multimodis volitent, æterno percita motu.
(Lib. 2.)

D'autres admettaient non-seulement l'éternité de la matière, sa coexistence, sa relation intime avec l'esprit animateur (*Phil.* d'Hoeker): *ex nihilo nihil* (erreur facile et presque attrayante, puisqu'on en retrouve des traces dans les écrits non pas seulement des plus grands philosophes modernes, mais dans ceux d'illustres membres de l'Église); mais l'âme, pour eux, n'était pas, comme nous le pensons, une propriété particulière de chaque individu : « Anima eadem est in omnibus hominibus, corpus tamen unius cujusvis differt. Anima semper similis est, et in majore et in minore non altératur neque per naturam neque per necessitatem. » Nous nous agitions en elle, ainsi qu'au milieu des flots vivifiants d'un océan réparateur. Dès lors tout s'anime pour le monde antique; tout, comme dans la philosophie indienne (*Sacontala*), entre en harmonie non-seulement de sensations, mais presque de sentiment, avec l'homme. Tout participe à l'existence; c'est un échange perpétuel où toutes les formes saisissables puisent dans la coupe du temps cette liqueur inépuisable de l'immortalité, pour la rendre et la reprendre incessamment. Force, santé, intelligence, sensations, sentiments, tout ce qui donne à l'homme un avantage ou un plaisir avait sa source dans

l'action des éléments. Plus ils plaçaient donc l'homme en rapport avec tous les agents qu'ils appelaient non naturels (Galien), plus ils le maintenaient dans une sorte de lutte avec les vicissitudes atmosphériques, plus ils croyaient élargir la base non-seulement de son éducation physique, mais encore de ses qualités intellectuelles. Le sang, ce fluide sacré (*Genèse*), cette *chair coulante,* selon la vive expression de Bordeu, le sang y puisait des propriétés qui, pour eux, constituaient ces qualités de race, dont le préjugé, vrai ou non, s'est transmis jusqu'à nous: « Opinor inter omnia quæ in corpore sunt, nihil « magis ad prudentiam conferre quam sanguinem : sanguine vero mu- « tato concidit prudentia » (Hipp., *de Diæt.,* lib. 1). Si le sang était la cause des nobles pensées, l'excitant des grandes actions, la source généreuse où puisaient ces hommes dont Plutarque s'est complu à retracer l'histoire, si le philosophe lui-même y trouvait sa puissance d'abstraction, comme Locke et Kant en ont fait dépendre en partie la libre disposition du moi (*Trait. de l'éduc.,* critiq. de la raison pure), il était nécessaire d'instituer des moyens de le modifier, de le constituer. Or, si les agents non naturels ont sur notre organisme cette influence que lui attribuaient même les écoles d'Ionie et d'Italie, il n'y avait pas de moyen plus certain que de nous mettre sans cesse en rapport avec eux. L'exercice, avec ses modes variés à l'infini, se présentait à tous les esprits, et l'art de la gymnastique devait prendre naissance dès le berceau des sociétés païennes.

Origine de la gymnastique. Il est difficile, en effet, d'indiquer l'origine de la gymnastique : Homère (*Iliade*), dépeignant les funérailles de Patrocle, parle des jeux qui y sont célébrés comme usités depuis longtemps. Elle prit donc une rapide extension, et bientôt, réduite en principes, elle fut démontrée méthodiquement par Iccus de Tarente, selon les uns (Galien, Hippocr.), par Herodicus de Sélivrée, selon Platon (*Republ.,* lib. 3), qui, loin d'être, comme on le répète encore aujourd'hui, les fondateurs de la gym-

nastique, trouvèrent celle que l'on nomme athlétique si perfectionnée, qu'ils n'eurent qu'à lui donner des règles et à l'appliquer à la curation des maladies.

Division des exercices. Après avoir, par une longue pratique, constaté ses heureux résultats, l'on suppose qu'ils la divisèrent en trois grandes catégories, fondées sur la nature des exercices et le but qu'ils se proposaient. Gymnastique proprement dite ou normale, gymnastique militaire ou oplomachie, gymnastique scénique ou orchestrique. La sphéristique n'était qu'une partie de la gymnastique normale, plus spécialement consacrée aux enfants et aux adolescents; elle renfermait tous les jeux de balle, de ballon, de courte ou de longue paume, de mail, et balle au pied, dont Auguste faisait ses délassements. La première renfermait tous les exercices enseignés dans le gymnase, tels que les premiers mouvements partiels du corps, la marche, la course, le saut en longueur, en hauteur, avec ou sans l'aide des halters; la natation dans toutes ses nuances, l'exercice du ceste, la lutte droite ou couchée, l'*achrochéirisme* (*Agonisticon*, part. 4, chap. 12, lib. 1); le pugilat et le pancrace, qui, à lui seul, exigeait la pratique des cinq exercices élémentaires, et permettait quelquefois d'y ajouter l'emploi du ceste (Petr. Faber, *Agonisticon*). L'oplomachie n'est pas de notre ressort; elle contient le maniement des armes, l'escrime, les exercices militaires. L'orchestrique fut divisée en quatre parties principales : danses nobles ou religieuses (*emmélie*), danses militaires, danses mixtes ou scéniques; elles étaient graves, lascives, ou seulement bachiques (Platon, liv. 7); la mimique enfin. Chacune de ces catégories présentait de si nombreuses variétés, que Meursius, rien qu'à les classer, a dû y consacrer un volume. Des exercices aussi multipliés étaient d'un enseignement difficile, et, dès l'origine, un seul homme n'y suffit plus. On le divisa donc en plusieurs parties, confiées à un démonstrateur spécial, et dont les attributions furent en quelque sorte désignées par son titre.

Officiers palestriques. Le premier de ces officiers, en partant de l'échelon inférieur de la hiérarchie, était le *pédotribe,* mot à mot le briseur d'enfants. C'était à lui qu'était confiée la démonstration des éléments, et peut-être le soin de massages propres à assouplir les membres, dans le genre de ceux que nos bateleurs exercent encore sur leurs élèves. Il apprenait aux enfants à exécuter facilement toutes les inflexions, tous les mouvements possibles dans des conditions déterminées; il les prédisposait ainsi à recevoir avec plus de fruit, et sans danger de luxation ni de fracture, les leçons du *xystarque.* Ce second officier présidait à tous les exercices du xyste couvert et découvert, à ceux du stade, enfin à tout ce qui concernait l'éducation gymnastique des adolescents. Le *gymnaste* en avait la direction, il présidait aux dernières études. Ses fonctions ne se bornaient pas à l'enseignement des parties transcendantes de la gymnastique, il y joignait des exhortations morales, et remplissait plutôt un sacerdoce qu'un office (Galien); il devait encore avoir des connaissances chirurgicales, être en état de réduire une luxation, d'appliquer à une fracture le système de déligation le mieux approprié. Presque toujours enfin, à une connaissance approfondie de l'art gymnastique, qu'il avait pratiqué de longue main, il joignait des connaissances médicales si étendues, qu'à partir d'Herodicus, c'est parmi les gymnastes qu'il faut chercher les noms les plus célèbres de la médecine: Hippocrate, Dioclès de Caryste, Antyllus, Archigène d'Apamé, Galien, furent des médecins palestriques, et puisèrent dans la pratique de cet art une partie des connaissances étendues qu'attestent leurs écrits. L'*agonothète,* en dernier lieu chargé de décerner les prix, ne le faisait que sur jugement motivé.

L'on comprend que pour répondre aux exigences d'une éducation qui embrassait la vie du citoyen tout entière, les anciens durent ne rien négliger dans l'édification des monuments consacrés aux exercices de l'esprit et du corps. L'*agora* et le gymnase, en effet, chez les Grecs, les thermes pendant quatre siècles chez les Romains, lorsque les soins du *prœdium* rustique et les agitations du

forum cessèrent de remplir leur vie, furent la scène où s'accomplissait l'existence du citoyen. A Athènes, du temps de Périclès, il existait (*Trés. de Gronov; Plat.*, *Lois*, liv. 7), sans compter un assez grand nombre de palestres particulières, deux gymnases publics, établissements modèles ouverts aux hommes libres, où la pratique normale de toutes les branches de la somascétique était réunie à l'enseignement des sciences. Ces institutions leur parurent porter des fruits si heureux, qu'ils en fondèrent une troisième, les *cynosarges* (Aristoph., *Nuées*), uniquement destinée aux esclaves, voulant que nul ne fût privé d'un enseignement si profitable. Cependant, comme la prédominance des habitudes gymniques pouvait imprimer aux mœurs un caractère de rudesse et de fierté trop prononcé, ainsi qu'on le remarquait chez les Lacédémoniens (Platon, *Repub.*, lib. 2; *Lois*. Plutarq., *Vie d'Agis*), comme d'autre part les étrangers, les indifférents, les femmes, les enfants en bas âge, l'extrême vieillesse, les convalescents, les infirmes, pouvaient se trouver dans l'impossibilité d'user des exercices actifs, quelque gradués qu'ils fussent, les législateurs voulurent encore mettre à la portée des citoyens l'occasion d'un exercice plus modéré, et les contraindre en quelque sorte, par l'attrait des promenades publiques dont ils les entouraient, à subir l'exercice, alors même qu'ils eussent voulu l'éviter. On les voit répartir habilement dans leurs cités de vastes espaces, où l'air, rafraîchi par la présence d'eaux vives, reconstitué par l'action chimique des végétaux, chargé de leurs émanations bienfaisantes, vient infliger la vie et réparer le sang.

Les peuples dans l'adolescence donnent peu d'attention à de pareils plaisirs; ils n'ont pas atteint ce degré de civilisation où les intérêts multipliés, l'habitude, le besoin de plaisirs toujours prêts, ne permettent qu'à peine aux habitants d'une grande ville de s'en éloigner. L'air libre, l'action bienfaisante de la campagne, les influences bénignes d'une belle nature, sont peu désirés et peu nécessaires à des hommes qui n'ont qu'un pas à faire pour sortir de la ville, et que les agents extérieurs de la vie visitent incessamment et sans

obstacle. C'est seulement lorsque l'agglomération des habitations, l'exiguïté des logements, l'étroitesse des voies, l'amoncellement des détritus, font du séjour prolongé à la ville une cause incessante de souffrance et de maladie; c'est surtout lorsque les passions, les vices qu'enfante la nature ardente et maladive de leurs habitants; c'est lorsque règnent ces plaisirs énervants, dont de pareils hommes, adonnés à tous les excès d'un travail intermittent, éprouvent l'impérieuse nécessité, comme d'une réaction égale à l'intensité des efforts qu'ils ont dû produire, qu'il est nécessaire d'offrir à des esprits aussi inquiets, aussi excitables, un motif d'activité sans fatigue, de jouissances douces et réparatrices, telles que nous l'offre la promenade.

Telle était l'opinion des anciens; aussi, dès les premières pages, leur histoire fait mention de promenades fameuses. Sans parler de Babylone, si vantée, les Mèdes avaient réservé autour d'Ecbatane de vastes promenades accidentées. Xénophon (*Cyrop.*) nous parle des jardins paysagés que Pharnabaze avait créés à Dascyle, afin de se procurer les accidents d'une nature variée, que la mollesse des Perses n'eût osé chercher dans de longues pérégrinations. Chaque temple s'entourait, à l'exemple de Delphes, de bois sacrés. Athènes enfin, malgré son peu d'étendue, se parait de promenades à jamais célèbres, telles que le Lycée, les jardins d'Academus, le Platanistе, le Céramique (singulière coïncidence avec un nom moderne), et le Portique, dont les souvenirs s'associeront à jamais, dans la mémoire des hommes, à ceux d'Aristote, de Zénon, de Platon et de Cratès.

Lorsque Rome, en s'emparant de la Grèce, la dépouilla du gouvernement du monde, vaincue à son tour dans sa fierté native, elle transporta chez elle les habitudes et les mœurs de sa captive, en les revêtant de cette ampleur qui caractérise ses œuvres. Dès lors les promenades agrestes du Janicule, les rives solitaires du Tibre, ne lui suffirent plus : le champ de Mars s'orna de temples et d'un stade grec (Grævius, *Thes.*); les grèves de Literne, ces délices de Scipion

(Senec., *Litter.*), furent délaissées, et Pompée s'illustra plus aux yeux de ses concitoyens par ses jardins et par ses portiques accompagnés de frais quinconces, que par la défaite de Mithridate et la destruction des pirates : « Tu modo Pompeia lentus spatiare sub umbra. » Enfin, lorsque les empereurs donnèrent à Rome en ornements, en édifices et en luxe, autant qu'ils lui enlevaient en liberté, les promenades et les thermes prirent un dévoloppement, une magnificence, et une variété (C. Solin. Polyhist.), que nous n'avons pas encore égalé.

Les thermes d'Auguste, ceux de Néron, commencent la série de ces monuments fameux, dont les ruines mêmes imposent encore à nos générations dédaigneuses : « Quid Nerone pejus, quid Neronianis « melius porticis. » Ceux d'Antonin, de Dioclétien, d'Aurélien, réunirent tout ce que l'art antique pouvait ajouter de charmes à une appropriation parfaite : de riches particuliers, tels que Novitius et Olympiadas, à l'exemple de l'État, ouvraient au public, à certaines heures, des jardins imités des Mèdes et des Perses, semblables à des parcs par leur étendue et par leur variété : « Publicæ, nona hora, « ambulationi dicatas (Gal., *de Tuend. valetud.*; Sidon. Apoll., *Litt.*). « Ego certe et post Vitruvii tempora innumera in urbibus, de ambu- « lationibus loca magnifice extructa scio quæ omnia, apud me, tribus « generibus complectuntur, quia vel porticus erant, vel subdiales, « vel subterranei. Porticus etiam, quando theatris, quando templis et « illustrissimum virorum domibus adjungebatur. Ante balnea simi- « liter fuisse edificatis. » (Gal., *de Tuend. valetud.*)

Peu satisfaite encore, l'édilité romaine construisit pour les convalescents et pour les valétudinaires des thermes d'hiver, dans le quartier appelé aujourd'hui le Transtevère, accompagnés de promenades couvertes et fermées d'un côté, pour les garantir ou des vents froids des Apennins ou des ardeurs du climat; et sous Gordien le Jeune, des thermes d'été, qui, placés entre le Cœlius et les Esquilies (Jul. Capit.), dans une sorte de crépuscule continuel,

opacitatem quamdam, jouissaient d'une fraîcheur non interrompue. Déjà Crassus, dont l'énorme fortune en esclaves ne pouvait être mise en rapport que par des entreprises continuelles (*Vie privée des Rom.,* par l'abbé Couture), avait construit des promenades semblables à nos galeries marchandes, où il plaçait des fénérateurs, des changeurs, des orfèvres, des marchands et des écrivains serviles, sur les bénéfices desquels il opérait des prélèvements.

Enfin, comme les mœurs se retrouvent en tout, les Romains, arrivés au dernier degré de mollesse, eurent des galeries souterraines éclairées par le sommet (*cryptoporticon*), où les promeneurs, plongés dans la température presque constante et comparativement fraîche des celliers, venaient, aux lueurs adoucies d'un demi-jour perpétuel, s'abandonner à la rêverie.

Des ponts même furent transformés en promenades; celui des Sénateurs, orné de colonnades et couvert, réunissait le charme de la vue, qui se perdait sur les îles du Tibre, à la fraîcheur de l'eau. Les hypogées du Pausilippe, ceux retrouvés sous l'emplacement des jardins de Lucullus, les cryptes décrits par Pline et Sidoine Apollinaire, nous ont révélé un dernier genre de promenades, ainsi que les substructions du golfe de Baia, et les vastes galeries souterraines de Caprée, où se cachèrent les sombres méditations du pâle Tibère.

... sepulchri
Immemor struis domos,
Marisque Baiis obstrepentis urges
Summovere littora.
(Hor., lib. 2, ode 15.)

Comme on le peut voir, à part l'excès de recherche où l'altération des mœurs conduit presque toujours les meilleures institutions, si les gymnases avaient pour but le développement des forces physiques, les pratiques d'une bonne hygiène, tout ce qui intéresse la culture de l'intelligence, tout ce qui touchait à l'âme y était soigneu-

sement enseigné. On y modelait le corps avec un soin infini, et on le comprend de la part d'un peuple chez qui les grâces, la force et la jeunesse, avaient des autels ; mais les législateurs, philosophes, hommes d'État, ne comprenaient, nous le répétons à satiété, l'utilité de ces pratiques que comme un moyen de donner à l'homme la plus haute personnification virile, et ne les admirent jamais, aux beaux temps de la Grèce et de Rome, aux dépens de ces principes moraux, à l'exclusion de ces bonnes lettres, *humaniores litteræ* (Quint., *de Orat.*), dans lesquelles les anciens sont restés nos maîtres. En somme, les muses n'eurent jamais à se plaindre de ce commerce avec la force, et Minerve, pour être armée, n'en resta pas moins le type de la sagesse, active et pensante tout à la fois.

Si l'arène poudreuse, si le stade, y avaient leurs visiteurs assidus, non loin s'ouvraient, dès l'aurore, de silencieuses retraites, séjour de l'étude, où la jeunesse, avant de se livrer aux pédotribes, venait méditer la parole du maître. Près des *apodytères* élégants où s'ébattait la foule bourdonnante des nouvellistes, à côté des vestiaires parfumés, asile préféré des *dropacistes* et des *unguentaires*, s'étendait la ligne ombreuse des doubles portiques, où ces mêmes hommes qui s'étaient complu aux luttes violentes du gymnase, échappant à la hâte aux mains des strigillaires et des tractateurs, à peine ressuyés, venaient, avec la même ardeur qu'ils avaient déployée dans leurs luttes, applaudir à la faconde savante de Théagène, ou augmenter la cohorte idolâtre des clients ou des disciples de Symmaque.

Protinus ad me
Venisti. Centum, Symmache, discipuli,
Centum me tetigere manus aquilone gelatæ;
Non habui febrem, Symmache; nunc habeo.

(Ce qui prouve, en passant, l'antiquité de l'enseignement clinique.)

Si le grammairien n'y perdait pas ses tropes, qu'était-ce du dialecticien, dont l'art, avec ses attaques dissimulées, ses déductions socratiques, véritables embuscades de mots, leur présentait encore

l'image d'un combat : « Tria enim fuisse loca in quibus litterariæ exer« citationes obirentur » (Gal., *de Lib. propriis ;* Guil. Choul., *de Antiq. exercit.*).

La faim même, cette déesse qu'ils peignirent sans oreilles et sans yeux, apprenait à s'y régler, et ce ne fut qu'au moment de la décadence de l'art gymnique que ces triclines, fameux par l'union de la recherche élégante de la Grèce au luxe solide de la ville éternelle, remplacèrent le repas frugal qui terminait les exercices : « Clarum « itaque est etiam ante cibos exercitia assumi debere » (*Rep.*, lib. 3 ; Tacit., *Annal.;* Vell. Patercul., Horat., Hieronym., *Litt.*).

Partout enfin le sentiment et le fait, l'esprit et la matière, s'aidaient, par un heureux mélange, à un mutuel développement : l'aigre froissement du fer des lanistes accompagnait la récitation verveuse du mordant iambe, le lourd gantelet du pugilateur (Petr. Fab., *Agonist.*, c. 9, l. 3) scandait à coups redoublés le rhythme pompeux de l'hexamètre, et le sourd grondement du ceste tournoyant sous la main puissante du discobole répondait à l'abondance méthodique d'une invective cicéronienne.

Disposé pour la vie toute entière, pour toutes les conditions, pour tous les âges (Arist., *Polit. ;* Plat., *Lois;* Plut., *Vies d'Antoine, Marc-Aurèle, Pompée*), pour l'enfance comme pour la vieillesse, les riantes idées du plaisir, comme les pensées sérieuses de la philosophie ou de la politique, avaient dans le gymnase des asiles consacrés. Des extrémités de la vie, le vieillard saturé de jours et l'athlète au début de ses triomphes se rencontraient au Tepidarium, demandant tous deux à sa tiède atmosphère la force et le repos ; tandis que sous le mélancolique exil des quinconces, au fugitif murmure de l'onde, au bruissement des platanes, le philosophe, en proie au dieu inconnu que déjà Socrate et Platon révélaient au monde antique, venait rêver à la condition de l'homme de bien après la mort (*Epinomis*), et, dépouillant par avance l'enveloppe grossière des passions et des erreurs humaines, se préparer, pour le cycle millenaire, à rentrer dans le sein de la substance éternelle (*Timée*, *Thœretète*).

Contraints, en quelque sorte, comme l'étaient les anciens, par leur constitution politique, par l'extrême division du sol, par leurs croyances religieuses, à faire de l'exercice le mobile de leur organisation sociale, l'on comprend qu'ils avaient hâte de saisir le citoyen, pour lui appliquer un système d'éducation auquel ils attribuaient d'aussi inévitables résultats.

Exercice en rapport avec les âges; *vie fœtale, première enfance*. Persuadé d'ailleurs que, pour le corps comme pour l'esprit, c'est à partir des premiers instants de la vie qu'il faut s'occuper de l'homme, si l'on veut lui imprimer des empreintes indélébiles, le législateur s'empare de l'enfant dès avant sa naissance et ne craint pas même, en vue de sa santé fœtale, de s'étendre en des prescriptions dont on ne saurait nier l'utilité. Sachant combien l'état de la mère influe sur celui de l'enfant, Aristote (*Politiq.*, lib. 7, cap. 16) se préoccupe non-seulement de veiller à leur santé par des exercices modérés, mais il songe à la maintenir dans un état de l'âme tel que le calme, les affections saintes de la famille, les pensées religieuses, et la méditation sur la volonté des dieux. Parmi leurs principales occupations, s'il leur prescrit les ablutions, le régime, les promenades, les gestations, il veut que le temple d'une divinité protectrice de l'enfance, et présidant à la génération, en soit le but. Platon, avec le charme naïf et spirituel qu'il attribue à la forme socratique, donne une très-grande place aux soins qu'il propose d'accorder à l'enfance.

« Ne savez-vous pas, dit l'Athénien sous le pseudonyme duquel il se cache (*Lois,* liv. 7), que la première crue est toujours la plus forte, en sorte que plusieurs ont soutenu que le corps humain n'acquiert pas dans les vingt années suivantes le double de hauteur qu'il a vers cinq ans ? Ne savez-vous pas que lorsque le corps prend beaucoup d'accroissement, il devient sujet à nombre d'infirmités ?... Aussi, lorsque le corps prend le plus de nourriture, il a besoin de plus d'exercice. — Clinias. Quoi donc, étranger! Chargerons-nous de

plus de travaux les plus jeunes enfants qui viennent de naître? — L'Athénien. Point du tout; mais ceux qui sont encore dans le sein de leur mère... Voulez-vous que, sauf à nous rendre ridicules, nous portions les lois suivantes : Les femmes enceintes feront de fréquentes promenades?... » Il exige des soins d'hygiène, les bains, les onctions.

« A peine nés (Platon, *Lois*, liv. 7), on doit les modeler comme on le fait d'une cire molle ; c'est une étoffe riche et durable qu'il s'agit de préparer, et que le royal tisserand doit semer des plus magnifiques espérances » (*Lois*, liv. 6). Il veut que des exercices de gestation soient appliqués à ces jeunes corps. « Nous obligerons les nourrices, sous peine d'amende, de porter les enfants tantôt à la campagne, tantôt au temple, tantôt chez leurs parents, jusqu'à ce qu'ils soient assez forts pour marcher seuls..... qu'alors même, tant qu'ils seront faibles, les soulèvent, les portent, dans la crainte qu'ils ne se contournent quelque membre... »

Oribase a reproduit les mêmes conseils (*de Infantum exercitatione*), il indique la nature des mouvements qui doivent être imprimés : « Nutricibus igitur, triplex puellis excogitata dimotio est. In « cunis, in lectulis pendentibus, in suis ipsarum ulnis, ubi jam huc « aliud quoque nobis œstimandum eritur ad sanitatis tutelam. »

Après avoir pris ses précautions contre les railleries des ignorants, Platon revient à son idée; il intéresse à son exécution l'amour-propre des citoyens. « Pour quelle raison avons-nous dit qu'il ne fallait pas omettre ces détails? — L'Athénien. Dans l'espérance que les maîtres et tous ceux qui sont de condition libre, comprenant nos intentions, feront cette réflexion pleine de bon sens, que si l'administration domestique n'est pas réglée, en vain compterait-on que les lois qui ont pour objet le bien commun puissent être stables et permanentes. » (Platon, *Lois*, liv. 6.)

On voit que les anciens, si avides de liberté et si véritables appréciateurs à cet égard, ne craignaient cependant pas, dans l'intérêt de tous, d'étendre l'empire de la loi et les investigations de l'admi-

nistration jusqu'au foyer domestique. « Qui ne sait, disait Platon (*Lois*, liv. 6.), que dans l'intimité des maisons il se passe une infinité de choses de peu d'importance, dans lesquelles les particuliers ne font pas difficulté de s'éloigner de l'intention du législateur, ce qui fait que les mœurs des citoyens n'ont rien d'uniforme. Or c'est un grand mal dans une ville.... ; car, comme ces sortes d'actions reviennent souvent, il n'est ni convenable ni digne d'en faire matière de lois. D'un autre côté, l'habitude où l'on est de se mal comporter en de petites choses fait que l'on en vient facilement à violer les lois écrites. » Le remède à une cause de décadence si instante, le législateur le trouve dans l'éducation de l'enfance.

La lactation, cet acte important de la vie, occupe plus encore les philosophes anciens que la vie fœtale. Platon (*Republ.*), Aristote (*Politiq.*), ont donné des conseils excellents sur les exercices mixtes destinés à cet âge ; Oribase (*Collect.*) en fait autant pour les nourrices. Cette question de l'allaitement maternel, déjà épuisée à cette époque, n'est qu'une redite, au 18e siècle, moins éloquente que la lettre de Favorinus à Manlia, où il la conjure de nourrir son enfant, en lui demandant s'il existe moins d'entrailles chez une patricienne que chez les animaux... Où l'enfant puisera-t-il les qualités distinctives de sa race, si ce n'est dans le sein d'une mère?... Quant à nous, autorisé par l'opinion de tant d'hommes célèbres, nous demandons pourquoi, à une époque de réparation, comme on l'écrit partout, l'on ne trouverait pas un moyen de s'occuper de la première époque de la vie ? Nombre d'ordonnances, d'arrêtés, de lois, viennent limiter les droits du patron à l'égard de leurs jeunes ouvriers, contraindre même l'autorité paternelle ; le fisc, dans un intérêt tout matériel, pénètre, explore nos demeures. Si nos mœurs s'accommodent de l'immixtion de l'autorité en de pareilles circonstances, où serait l'impossibilité d'établir une sorte d'inspection sur les soins donnés aux nouveau-nés? Ne pourrait-on confier à des mères, à des femmes éprouvées par l'âge, dont l'aménité des mœurs serait connue, une direction utile, sans blesser l'amour-propre maternel (*Cal-*

lipédie de Claude Quillet)? Tout au moins l'opinion des anciens était formelle à ce sujet; comme pour eux l'avenir tout entier de l'État reposait dans la bonne éducation de l'enfance, rien ne leur paraissait ni impossible ni ridicule, dès qu'ils croyaient arriver à leur but. Socrate (*Republ.*, lib. 4) s'exprime ainsi (il vient de définir les qualités du citoyen, il a insisté sur les effets de l'exercice, et il ajoute) : « Tout ce que nous leur prescrivons, mon cher Adimante, n'est ni aussi grand ni aussi important qu'on pourrait se l'imaginer; il ne s'agit que d'observer un point, le seul grand, ou plutôt le seul suffisant. »

Éducation de la jeunesse et de l'enfance. « Si nos citoyens sont bien élevés, ils deviennent gens de bien; ils verront dès lors par eux-mêmes l'importance de tous ces points, et de bien d'autres que nous omettons ici. Dans un État, tout dépend du commencement : s'il a bien commencé, il va toujours s'agrandissont; une bonne éducation forme d'heureux naturels. Les enfants marchent d'abord sur les traces de leurs pères, deviennent meilleurs que ceux qui les ont précédés; et entre autres avantages, ils ont celui de mettre au jour des enfants qui les surpassent en mérite. »

Cette pensée de l'exercice est si naturelle, qu'à quelque époque que ce soit, on la retrouve formulée presque dans les mêmes termes : « Ergo re- « censis natus infantulus cujus constitutio corporis omni noxa vacat.... « At quoniam jam editus infans in frigore calore atque inter corpora, « multo se duriora versetur necesse est. » (Fréd. Hoffmann, *de Valetud. tuend.; Motus med. simpl.*). On sait l'opinion de Locke, qui, par son exagération même, prouve encore en faveur du précepte. Bacon (*Organ.*) pense que l'exercice de l'enfance est la meilleure provision de santé : de là vient l'aisance à tout faire et à tout souffrir. Jean-Jacques veut que son Émile fasse, dès les premiers jours de la vie, l'apprentissage des vicissitudes atmosphériques : en effet, c'est peut-être le meilleur moyen d'établir la plus juste compensation entre l'action du système pulmonaire et cutané. Enfin Montaigne, à propos des constitutions faibles et de l'impression profonde des pre-

mières sensations, rappelle avec amour les soins « dont le bon seigneur son père entoura son enfance, » et leur attribue et sa santé et ses goûts.

Au reste, l'on accumulerait les exemples, qu'ils seraient moins frappants que l'observation de ce qui se passe à chaque instant sous nos yeux. A peine né, l'enfant s'agite et semble désireux de mouvement; il répare ses forces dans un sommeil prolongé, pour manifester les mêmes besoins. « Cunctos homines naturaliter exercita-« tionibus inclinari, quemadmodum pueri, vel mox in lucem editi, « attestari videntur, et propterea inclinationes a natura omnibus tri-« butas, ab omnibus etiam in usum poni » (Hipp.). « Lectulam mutare, « protinus immodico agitatu conquievit illicoque dormivit, non sua-« vissimum modo, verum etiam longissimum sommum » (Orib., *Collect.*, lib. 3).

Au contact de l'air libre, leur circulation s'active, leurs moyens calorifiques s'accroissent, l'habitude extérieure se colore, et les tissus, au dire de Sanctorius (*de Med. stat.*), acquièrent plus de poids et de densité, malgré l'accroissement des exhalations et des excrétions. Dès le moment où l'enfant devient maître de ses mouvements, il les multiplie; ce n'est pas la qualité qu'il recherche, c'est la quantité, et tout l'y convie (Platon, *Lois,* liv. 2). La souplesse toute neuve des tissus, l'excès des humeurs, lui rendent tous les mouvements faciles. On dirait, dans cette prodigalité, une disposition providentielle, conduisant l'enfant à dessécher, par l'excès de mouvements, l'excès des sucs dont il est imprégné: « Humida corpora, « multam exercitationem requirunt, quia motus multitudine humi-« ditas nimia exietur » (Paul. Egin.). On croirait que l'enfant comprend combien l'exercice peut lui être utile, non-seulement comme prophylactique, mais même dans la curation de ses maladies. Les enfants au sein, « ablactati infantes, » en deviennent plus dispos, « in « remissione ac hilaritate exercitiorum versentur. » Aetius remarque que les enfants régulièrement promenés subissent moins de maladies. Les régurgitations, les vomissements, la constipation, l'altéra-

tion de la composition des fèces, les affections gastro-intestinales dont elles sont un symptôme, se manifestent beaucoup plus rarement chez les enfants régulièrement exercés; la dentition s'accomplit mieux; l'insomnie idiopathique résiste peu à une promenade (Camper, *de Regim. infant.*). Les enfants gourmands plutôt que voraces, qui, toujours mécontents du sein, se gorgent de bouillies, trouvent également dans un exercice approprié à leur âge un utile auxiliaire à des digestions laborieuses, et souvent l'appétit, par ce moyen, est restreint dans de justes limites.

C'est surtout dans les asiles destinés à l'enfance que les bienfaits combinés du grand air et du mouvement sont remarquables (Ballexerd, diss. sur l'*Éduc. phys. de l'enf.*; Friedl., *Éduc. phys. de l'enf.*). Quelques soins que l'on prodigue, quelque surveillance dont on fasse preuve, l'enfant ne peut se soustraire au manque d'un air suffisamment renouvelé, à l'absence de mouvement, aux conséquences de l'allaitement artificiel, supposant encore que toutes les conditions d'hygiène et de salubrité soient conciliées autour de ces malheureux (*valetudinem infantile,* Ettmul.). L'ictère des nouveau-nés, les convulsions, quelle qu'en soit la cause, les tics nerveux, ont souvent cédé à quelques sorties aidées de bains et de massages. C'est une observation que Desessarts (*Éduc. corpor. de l'enf.*) et Raulin (*Conserv. des enf.*) ont souvent confirmée, que les médications les mieux dirigées échouent fréquemment dans beaucoup de maladies de l'enfance, si l'on n'y joint l'adjuvant indispensable de l'exercice et celui des frictions. Quant à moi, j'ai vu, à la campagne, la ganglite abdominale, le rachitis, guérir par la seule influence de l'insolation et le transport des jeunes malades dans une habitation plus saine.

Reconnaissant donc cette impérieuse nécessité de l'exercice dès les premiers instants de la vie, les anciens laissaient à l'enfant la libre disposition de lui-même, jusqu'au jour où ils le retiraient des mains des femmes. De ce moment, Platon et Xénophon (*Lois, Cyrop.*) veulent que les enfants des deux sexes soient soumis aux mêmes exercices

jusqu'à la nubilité; la marche en était l'introduction. Les anciens pensaient qu'elle ne méritait pas moins que la parole d'être soumise à des règles certaines, appropriées à l'âge, au sexe, aux conditions de la vie privée et publique. Enée reconnaît sa mère à sa démarche, *incessu patuit dea* (*Enéid.*); ils remédiaient ainsi à la bizarrerie des habitudes (Hipp., Gal.), et lorsque la grâce, la noblesse, la certitude et la promptitude d'action, en eussent seules résulté, ce n'était certes pas un médiocre avantage. D'autres exercices suivaient, se servant d'introduction l'un à l'autre, sans jamais être poussés à cet excès qu'Aristote reproche aux Lacédémoniens, dont les enfants, émaciés par une sobriété extrême et par des pratiques trop violentes, étaient comme hagards: «Efferati... haud tamen modum la-«bore pueros unquam excedere convenit, et tanto minus quanto pri-«mus septennario viciniores» (Mercurial., *de Art. gymn.*).

Grâce à ces habitudes, on pensait, dans l'antiquité, que les diathèses s'effacent, que les cachexies perdent de leur virulence. Il est certain, et c'est l'opinion reproduite par Tissot (*De l'onan.;* Willis, *Traité des nerfs*), qu'à un âge où rien n'est stable, si ce n'est la disposition maladive que chacun apporte en naissant, à un âge où chaque organe n'est pas arrivé à sa période de constitution définitive, que rien, autant que ces échanges multipliés d'une jeune organisation avec la nature tout entière, n'est plus apte à réparer les désordres d'une économie viciée.

Grâce à ces soins, les maladies qui chez nous assaillent l'enfance étaient beaucoup plus rares, comme le remarque Chambon, chez les anciens. Les maladies éruptives, telles que la rougeole et la variole, les maladies du système osseux, l'ostéomalacie, le rachitis, paraissent ignorées des auteurs qui ont traité des maladies du premier âge (Orib., *Collect.;* Paul. Egin.); les affections vermineuses et pédiculaires, celles des glandes mésentériques et des intestins, sont indiquées, mais rarement décrites : en sorte que la pathologie puérile des anciens semble s'occuper spécialemeut des maladies toniques d'un âge pour lequel l'hygiène avait tout fait. Enfin le mo-

ment de dépuration générale signalé chez nous par les achores, les teignes, les impétigo de la face et des membres, les écoulements des muqueuses, les irritations bronchiques, si fréquentes dans les grandes villes, passeraient inaperçus, comme chez les anciens, si l'enfance était soumise aux prescriptions hygiéniques que l'expérience et la raison recommandent.

La seconde enfance (*pueritia*), plus calme que les deux périodes du premier âge, est cependant marquée par des élaborations qui parfois portent à l'économie une atteinte dont il lui est difficile de se relever. Si les systèmes osseux et glanduleux n'ont plus qu'à se développer, c'est le moment où les premiers efforts de l'intelligence, où souvent une avidité précoce de savoir, où la sensibilité commençant à s'épanouir, ouvrent une source nouvelle de maladies ; c'est alors aussi que naissent les passions. Si elles ne sont dirigées, si des moyens puissants ne viennent les réprimer, c'en est fait de la vie ; car les impressions de cet âge semblent d'autant plus profondément empreintes, qu'elles ont été appliquées sur une substance moins résistante. L'exercice, chez les deux sexes, favorise singulièrement les phénomènes de la puberté et ceux de la menstruation, il retarde les efforts prématurés de l'imagination trop active des enfants des villes, il calme les désirs naissants, et prolonge cet âge heureux où la force est déjà virile, alors que les défauts, les passions, sont encore marqués de l'ingénuité de l'enfance.

Quoique l'époque dont nous parlons ait en partage la mémoire, quoiqu'il existe alors une souplesse extraordinaire dans l'organisme, une facilité singulière à se modifier sous l'empire de tous les excitants, cependant il est dangereux d'abuser de l'étendue des facultés réceptives dont l'enfance est si éminemment douée. Un exercice modéré joint à un régime tonique apporte, soit par la fatigue qu'il entraîne, soit par l'attrait qu'il offre aux caractères ardents, une heureuse diversion aux labeurs de l'esprit, et au sourd ferment des passions (Platon, *Lois*, liv. 7 ; Rousseau, *Émile* ; Locke, *Trait. de l'éduc.*) : « Agite

« florentissimi juvenes et omnes quos ardentius Minervæ studium « enervat, legite hæc solertius atque curate valetudinem diligen- « tissime » (Fr. Hoffmann, *Med. mot.*). C'est ce qu'avait bien compris Pestalozzi, l'éducateur de l'enfance, et ce qu'il avait si bien mis en pratique dans l'institut d'Yverdun. Il savait entremêler tous les travaux intellectuels par des exercices ; souvent même, à l'exemple des anciens oratoriens, les jeux étaient une occasion d'apprendre ; de même que le travail, par l'art et l'affabilité des instituteurs, se transformait en une utile récréation.

Toutefois, quoique l'éducation du corps dût précéder celle de l'esprit (Aristote, Platon, t. 1 ; Aetius, *Tetrab.*), jusqu'à la quatorzième année, bien que l'enfant fût déjà préparé par une hygiène spéciale, il était de règle de soumettre plutôt les enfants à des jeux, qu'à des exercices réels. « Cui vero obtigit quartum decimum usque « annum, jam traditum victus rationem observet, non autem im- « modice se exercitet, ne corporis inhibeat incrementum. »

Platon, moins occupé du présent matériel de l'homme que de son moral et des conséquences civiles qui en découlent, voit plus loin, et dit que l'exercice n'est pas seulement une école de force, de santé, une source d'économie pour la famille, et d'avantages pour l'État ; il y voit un motif politique (*Lois*, liv. 7) : « Je dis que l'on a ignoré jusqu'ici, dans tous les États, que les lois dépendent des jeux plus que de tout le reste, par rapport à leur stabilité et à leur changement. Car, lorsqu'il y a de la règle dans les jeux, lorsque les mêmes enfants ont partout, en tout temps, à l'égard des mêmes objets, et de la même manière, les mêmes amusements, il n'est point à craindre qu'ils arrivent jamais à aucune innovation dans les lois qui ont un objet sérieux ; qu'au contraire, si rien n'est stable dans les jeux, si l'on y introduit sans cesse des nouveautés, si l'on passe continuellement d'un changement à un autre, si les jeunes gens ne se plaisent pas toujours aux mêmes choses et qu'ils n'aient pas de règle uniforme, invariable.

« ..... Si on rend des honneurs extraordinaires à quiconque invente

en ce genre, introduit des parures, des couleurs, en un mot, des modes différentes de celles qui sont établies, nous pouvons assurer, sans crainte de nous tromper, qu'il n'est rien de plus funeste pour un État que de pareils changements. En effet, cela conduit imperceptiblement la jeunesse à prendre d'autres mœurs, à mépriser ce qui est ancien, à ne faire cas que de ce qui est nouveau. Or, je le répète, lorsque, dans une ville, l'on en est venu jusqu'à penser et à parler de la sorte, c'est le plus grand mal qui lui puisse arriver. » Il prend un exemple vulgaire pour faire suivre son raisonnement, et il le prend surtout dans ce qui est le sujet continuel, l'observation de l'homme et ses habitudes.

« ..... Que l'on jette les yeux sur ce qui se passe à l'égard des corps, on verra que, quel que soit le genre de nourriture, de breuvage et d'exercice auquel ils se sont accoutumés, le premier effet de leur changement est que s'étant familiarisés avec un genre de régime, il est devenu pour eux un source de plaisir et de santé ; que si la nécessité oblige à le quitter, ils sont assaillis de maladies qui dérangent leur constitution ; ils ne se rétablissent qu'à peine, et qu'il se fait de pareilles révolutions dans l'esprit des hommes et dans la constitution de leur âme ; que quand une âme a été nourrie de certaines lois, et que, par un bonheur vraiment divin, ces lois sont depuis très-longtemps stables et permanentes, de sorte que personne ne se rappelle ni n'ait ouï dire qu'elles aient été réglées autrefois d'une autre manière, cette âme se sent pénétrée de respect pour ces mêmes lois et n'appréhende rien. »

Les années consacrées à l'adolescence, quoique les plus belles de la vie, ne se passent guère sans que le corps n'éprouve de nouvelles causes de dérangements. L'entrée en action d'un appareil qui jusque-là était resté inerte ne peut dès l'abord se coordonner sans efforts avec des fonctions qui, depuis longtemps déjà, régissent l'économie. La prédominance dont il s'empare bientôt, l'abus qui en résulte trop souvent, sont des causes de maladies, malgré la perfection et la force qu'atteignent alors les organes pour ne les plus dé-

passer. Cet âge, que la plénitude de nos actes fonctionnels, l'exquise délicatesse des sensations, la lucidité des idées, la facilité des mouvements, ont fait comparer au printemps par les anciens (Gal., *de Temp.*; Hipp.), paie cependant encore un large tribut à la douleur. Si, comme aux premiers beaux jours de l'année, lorsqu'une vigueur nouvelle semble rajeunir le monde, le sang, ainsi que la première séve, s'élance, abondant et rapide, jusqu'aux derniers ramuscules de l'économie, c'est alors aussi que le système circulatoire est plus exposé aux affections inflammatoires; c'est le moment où l'énergie des passions, où le raptus d'une imagination exaltée expose à ces maladies sthéniques dont la jeunesse est si fréquemment victime. C'est alors aussi que les anciens avaient recours à tout l'appareil des ressources de la gymnastique, pour dépenser cette exubérance de vie, pour détourner ces modifications vicieuses qu'affectent alors certains organes, le poumon entre autres. Grâce à ses effets salutaires, on augmentait d'autant les mouvements des autres appareils, et l'on parvenait souvent à changer une disposition maladive. Ils n'en dispensaient pas les jeunes filles; seulement, différant en cela de Platon, qui, ne voyant aucune différence entre les deux sexes jusqu'au moment de la puberté, voulait que les enfants fussent, même après cet âge, soumis aux mêmes exercices (*Lois*, liv. 7), Oribase, Antyllus, Paul d'Égine, préfèrent, pour les filles, des exercices plus doux, qu'ils choisissaient surtout dans la classe noble de l'orchestrique, comme l'emmélie et les danses gracieuses. Les exercices mixtes, les gestations un peu rudes, leur paraissaient utiles, au moment où la menstruation se veut prononcer.

Si l'adolescence, déjà plus en état que les deux enfances de supporter la fatigue, réclame de plus violents exercices, l'âge adulte, qui, à la fougue de la jeunesse, joint, dans sa partie ascendante, les préoccupations de la vie, l'âge adulte, en raison même de sa puissance, exposé à tant de causes de maladies, exige plus impérieusement encore un moyen propre à contre-balancer héroïquement tous les accidents dont la vie est si féconde alors. Si l'homme est

parvenu à l'apogée de ses forces, *materia ludunt uberiore viri*, ses travaux, ses passions, ses chagrins, sont proportionnels. Que de luttes acharnées, de froissements douloureux, de haines implacables! C'est le moment de l'empire du système hépatique et de la veine porte, c'est le règne de l'atrabile (Galien, *de Temp.*), des affections gastriques, des congestions abdominales; l'ictère, l'hépatite, les hypercrinies cholériques, le mélæna, l'hypochondrie, et toutes les gastralgies, relèvent de son douloureux apanage. C'est le moment de l'entrée en scène des maladies héréditaires, l'époque que choisissent pour se faire jour les vices rhumatiques, goutteux, herpétiques; au dire des anciens, c'est la triste époque des affections rénales.

Quel plus sûr moyen de conjurer la pléthore, cet ennemi toujours menaçant, à cet âge, de l'intelligence et du corps, si ce n'est de profiter de la vigueur et de la souplesse qui subsistent encore, pour dépenser, autant que nous le permettent nos forces, cet excédent dont les émonctoires moins actifs et une alimentation disproportionnée tendent à doter l'âge de consistance.

Les anciens divisaient l'âge adulte en deux parties : la première, ascendante, de 25 à 35 ans, pendant laquelle le corps croît encore (Hipp., *de Temp.*); la seconde jusqu'à 45 ans, quelquefois jusqu'à 55, pendant laquelle les organes, ayant accompli leur évolution dernière, tendent à une sorte d'épaississement fâcheux; les fonctions assimilatrices ne diminuant pas d'activité dans la même proportion que les moyens locomoteurs : « Multosque supervacaneos aggregant, « multis exercitationibus et laboribus opus habent » (Galien, *de Cibis*).

Aussi, pour maintenir l'équilibre, c'est le moment où l'homme doit suivre le conseil de Celse : « Sanus homo, qui bene valet, et « suæ spontis est, nullis se obligare legibus debet ; hunc oportet va- « rium habere vitæ genus, modo ruri esse, modo in urbe, sæpius in « agro : navigare, venari, quiescere interdum, sed frequentius se « exercere, nullum cibi genus fugere » (lib. 2, cap. 2, sect. 5).

Tant que l'homme était encore dans la période ascendante de

l'âge adulte, Aristote voulait qu'il fût soumis aux plus rudes pratiques du gymnase (*Polit.*, lib. 5). Je crois en effet qu'il est plus avantageux de suivre ce dernier conseil; si l'exercice ne sert plus alors au développement du corps, il maintient au moins les fonctions dans un état de régularité qui affermit la santé et retarde l'heure fatale de la vieillesse.

Socrate veut que le citoyen de sa république vaque à toutes les exigences palestriques jusqu'à l'âge de 35 ans ; puis il en diminue progressivement la quantité, pour accroître les exercices intellectuels, qui sont le propre de la maturité de l'esprit jusqu'à 55 ans. Enfin, après l'avoir ainsi successivement élevé de degré en degré, il l'amène, selon sa belle expression, à diriger l'œil de l'âme vers l'Être qui éclaire toutes choses ; il le conduit à contempler l'essence du bien, à s'en servir comme d'un modèle pour régler les mœurs de ses concitoyens, s'occupant chaque jour de l'étude de la philosophie, et se chargeant tour à tour du fardeau de l'autorité ! Cependant il n'exclut pas encore les exercices dans un âge avancé, il les réclame même, mais choisis et proportionnés aux forces, suffisants enfin pour maintenir le corps dans l'équilibre nécessaire à la santé et à la meilleure disposition de l'esprit.

Toutefois, comme il le dit encore, ne nous confions pas trop à cette trompeuse époque de consistance, rappelons-nous que la vie de l'homme n'est qu'un accident presque imperceptible dans l'immensité du temps; à peine a-t-il fini de croître, il aspire à la mort. Qu'il se hâte donc, et s'il veut atermoyer l'heure de sa décadence, qu'il demande au mouvement méthodique, aidé du régime, les seules espérances qui lui soient encore permises : « Ita certe quin motitatio « corporis que exercitium, hunc adjuvando non solum vitæ et vi- « rium conservationi eximie patrocinetur, sed etiam in ætate declivi, « vigorem ingenii ac corporis sustentet et augeat, ipsique sanitatis « constantiam spondeat; ignavia maturam senectutem, labor longam « adolescentiam reddit » (Celse, lib. 1, cap. 2).

Pompée à 55 ans, fatigué de ses triomphes et pliant parfois sous

le poids des affaires et des honneurs, se piquait encore, nonobstant son âge, de lutter, de lancer la barre et le javelot, aussi bien qu'aucun de son armée (Plutarque).

Socrate est un exemple encore plus frappant de la possibilité de conserver dans un âge avancé les facultés actives et puissantes, que tant d'hommes prodiguent avant leur maturité; en suivant le premier ses préceptes, et grâce à ses habitudes tempérantes et rigoureuses, il servait encore son pays à l'âge de 60 ans. Cité parmi les hommes valeureux dont le courage, pendant la guerre du Péloponèse, sauva l'armée athénienne d'une destruction complète, on le vit alors, couvert d'armes pesantes (il faisait partie des oplites), charger sur ses épaules le jeune Alcibiade grièvement blessé, et regagner le camp avec lui, malgré les efforts des Lacédémoniens vainqueurs (Thucydide). Persuadé de l'importance de l'exercice, et sachant bien qu'en tout il est une manière de faire les choses qui, en les revêtant d'un caractère de dignité, les sanctionne, il ne craignit pas, dans un but hygiénique, d'apprendre la danse dans un âge avancé: « Sanitatis causa, artem saltatoriam magni faciebat, et ipsam « quoque addidiscit » (Ath., lib. 5, ep. 20).

Malgré ces soins, malgré le calme de l'esprit et la tempérance du corps (Senec.), l'âge mûr, quoique vigoureux encore, arrive cependant à ce moment orageux que les anciens n'avaient pas indiqué sans raison comme critique. S'il est difficile à l'homme de surmonter les périls du travail par lequel il passe de l'enfance à la puberté, si, dans l'autre sexe surtout, la vie semble n'accepter qu'avec peine la charge des fonctions nouvelles qu'elle doit alimenter désormais, et ne répartir qu'irrégulièrement d'abord cette somme de puissance qu'elle employait primitivement au profit d'un moindre nombre d'organes, ce n'est ni sans luttes, ni sans dangers, qu'elle cède pied à pied le terrain où elle régnait. L'économie languit alors, en proie à une anxiété indéfinissable; l'observateur constate plutôt des troubles dynamiques que des lésions d'organes. A de

pareilles affections, l'officine du pharmacien n'a que faire, et c'est encore à l'exercice qu'il faut s'adresser. A Rome, outre les gestations et les promenades, il était d'usage d'avoir recours aux jeux plutôt qu'à la gymnastique proprement dite ; ceux de la sphéristique étaient particulièrement en usage. «Folle decet pueros, ludere folle senes» (Martial, *Epigr.*, lib. 4).

A-t-on franchi ce pas difficile de la vie, le temps d'arrêt est court, et s'il est permis d'espérer le prolonger, c'est dans une vie active en même temps que régulière qu'il en faut chercher les moyens. Alors l'exercice doit être modéré ; il doit s'arrêter dans de justes limites, et ne jamais arriver jusqu'à la fatigue. C'est encore à l'orchestrique et à la sphéristique qu'il les faut demander.

Arrive enfin là vieillesse. Si verte qu'elle se conserve, tout commence à languir dans l'économie. Les solutions régulières et complètes des maladies sont l'exception, la chronicité la règle. La peau, difficilement perspirable, se refuse aux phénomènes critiques dont elle se chargeait ordinairement dans les années précédentes ; les circulations sanguine et lymphatique favorisent, en se ralentissant, l'état de plus en plus congestif des organes intérieurs. On dirait que, par anticipation, les lois purement physiques tendent à reprendre leur droit sur la molécule vivante, qui se stratifie, plutôt qu'elle n'est soumise à celles de l'absorption et de l'assimilation. Les sens, affaiblis, ne reçoivent et ne transmettent plus que d'imparfaites impressions. L'homme, en voyant le domaine de ses sensations s'amoindrir peu à peu, sentant baisser en même temps le niveau de son intelligence, s'abandonne plus encore au découragement qu'à son insuffisance ; il hâte les progrès de sa chute, en s'y livrant sans résistance.

Que faire à des affections résultant d'un dépérissement successif ? Ne taxerait-on pas d'impéritie ou d'une aveugle témérité le médecin qui en espérerait la cure radicale ? Les anciens, pas plus que nous, ne s'abusaient à cet égard ; en pareille circonstance, ils n'avaient recours qu'à une application raisonnée des agents non na-

turels (Galien, *de Sanit. tuend.*). Considérant la vieillesse si ce n'est comme une maladie, du moins comme une convalescence prolongée (Arist., *Eth.;* Gal., op. cit.), ils prescrivaient les exercices les plus doux. Les gestations de toute nature, la promenade surtout, non pas dans toutes ses variétés, comme nous aurons l'occasion de la décrire (Petr. Faber, *Agon.*; Mercurial., *de Art. gymn.*), mais la promenade unie à l'insolation, étaient les moyens qu'ils préféraient; il leur semblait qu'ils ravissaient au dieu du monde sensible une parcelle de sa divinité :« Solebant maxime senes, in sole, etiam nudi, ambulare ex quo «spirituale nutrimentum sibi attraherent» (Aristote, *Polit.*); ils pensaient que sa substance subtile aidait particulièrement à la digestion. Pline le Jeune (lib. 3, epist. 10), en écrivant la vie de son oncle, nous le représente se faisant étendre au soleil après ses repas : « Post cibum, « æstate, si quid otii, jacebat in sole. » C'est une habitude conservée jusqu'ici en Calabre et en Espagne : l'homme du peuple bien repu s'entoure de sa cape et s'endort au soleil, et j'ai vu plus d'un homme de meilleure condition préconiser cet usage après un dîner plantureux.

On recommandait que les vieillards évitassent de prolonger l'exercice jusqu'à la fatigue ; qu'ils s'arrêtassent au moment où ils commençaient à sentir de la moiteur, *citra sudorem*, afin d'éviter l'épuisement résultant d'une trop grande déperdition, si difficile alors à réparer; souvent même on allait jusqu'à compter les pas.

Spurinus, au dire de Pline le Jeune, né dans toutes les conditions d'une mort prématurée, parvint cependant, grâce au régime et à un exercice méthodique, jusqu'à soixante-dix-sept ans, sans perdre aucune de ses facultés ; à cet âge avancé, il faisait régulièrement encore une promenade de trois mille pas. Le médecin du palais impérial, Antiochus, ne manquait pas un seul jour de se faire conduire hors de la ville, afin de s'y livrer à un exercice plus salutaire. Cependant, malgré tant de soins, il faut mourir; et si, par devoir, l'homme ne devait pas cheminer, sans crainte et sans hâte, vers le dernier moment, s'il ne devait pas soigneusement ranimer la faible

étincelle qui lui reste (Cic., *de Senect.*), je me reprocherais de m'être arrêté au triste tableau d'une nature épuisée, dont la lutte ne retardera que de quelques jours la dernière heure :

> Omnes eodem cogimur, omnium;
> Versatur urna, serius ocyus
> Sors exitura, et nos in æternum
> Exilium impositura cymbæ.
> (Lib. 2, ode 3.)

Exercices des professions. S'il n'est pas d'âge auquel l'exercice soit inutile, l'on en peut dire autant des professions. Celles qui exigent une extrême assiduité, ou seulement une occupation très-sédentaire, demandent, comme compensation, un exercice souvent violent; les professions actives même ne sont pas exemptes du besoin d'exercice. Ce n'est pas à tort que Montaigne (*Essais*) a dit qu'un exercice délasse d'un autre... Lors même qu'il s'agit de professions dépensant une grande somme de forces, comme elles ne les consomment jamais d'une façon générale, l'exercice leur est encore nécessaire pour rétablir l'équilibre quotidiennement dérangé par l'excès de travail exclusivement exigé de certaines parties du corps. C'est si vrai, que les bateleurs eux-mêmes, après avoir imposé à leurs membres des mouvements forcés, sentent le besoin de leur en imprimer immédiatement d'autres aussi violents et inverses, à ce point, qu'après certains exercices, on les voit toujours marcher ou s'agiter vivement. Si la nécessité de l'exercice se fait si généralement sentir même aux professions actives, que sera-ce pour celles qui s'exercent dans une atmosphère délétère ou surchargée de poussière, dont l'action, soit chimique, soit simplement mécanique, porte atteinte à l'existence. Sortir des milieux dangereux où il vit, échapper un instant aux dangers de l'atelier, dût-il ne respirer que l'air vicié de la ville, c'est déjà un grand bien pour l'ouvrier. Mais jouir du riant aspect des champs, y respirer l'air à pleins poumons, s'y imprégner des chaudes émanations du soleil, c'est bien mieux encore; c'est

puiser au foyer commun de toutes les existences, comme l'ont dit les Grecs : « Græci aerem appellarunt spiritum vitalem » (Fred. Hoffmann, *de Art. prolong. vit.*).

C'est donc aux champs, sous l'ombrage des grands bois, dans les conditions d'heureux échange qu'établissent les végétaux, que l'exercice est favorable ; l'âme s'y élève, en même temps que le corps s'y affermit.

Entre toutes les professions, il en est une surtout dont les labeurs ignorés, dont les souffrances méconnues, appellent les bienfaits de l'exercice, et que la plupart de ceux qui s'y appliquent négligent presque toujours. Cependant Hoffmann se plaint éloquemment de la négligence des gens de lettres pour ce qui concerne leur santé. Les coureurs, dit-il, les athlètes, passent leur vie à perfectionner les qualités qui leur sont nécessaires; quant aux prêtres des muses, quant à ces pieux écrivains, dont le seul but est la recherche du bien et de la vérité, ils négligent jusqu'aux moindres soins, nécessaires non pas seulement à l'entretien de leur santé, mais à celui de leur intelligence : « Instrumentum illud quo mundum et universas scientias « quomodo metiri et capessere possunt, colant... » (*de Art. prolong. vit.*). Il n'est pas de travail intellectuel sérieux et solide, s'il n'existe pas de santé; sans ce mélange désirable d'une disposition telle, que le corps laisse à l'esprit toute facilité de travail, et que les efforts de celui-ci ne soient qu'un excitant utile, qu'une dépense heureuse pour le premier : « Amicabilis autem sanitatis cum « eruditione mixtura » (Cardan). Illustres infortunés, continue Hoffmann, que les faveurs des muses épuisent, vous dont le sang échauffé, moins encore par les veilles que par les froissements douloureux de la rivalité, bouillonne plutôt qu'il ne circule, laissez ces stimulants menteurs dont vous n'obtenez un instant une activité fébrile que pour retomber, plus impuissants encore, dans la stérile agitation qui vous consume; vous vous condamnez à l'infécondité pour oublier ce conseil de Valère Maxime : « Vegeta ac strenua ingenia « quo plus recessus sumunt, hoc meliores impetus edunt » (lib. 13, chap. 6). Cette négligence devient même un calcul pour beaucoup de

savants et de gens de lettres; c'est une opinion presque générale, que pour entretenir sans interruption le feu sacré, pour rester incessamment en proie au génie qui les inspire, pour produire enfin une œuvre égale, homogène et suivie, il faut négliger tous les soins accessoires, faire le sacrifice de sa santé, et fuir en quelque sorte jusqu'aux moindres prescriptions non pas seulement de la médecine, mais de l'hygiène. Cette erreur n'était pas celle d'un de leurs plus illustres maîtres ; Descartes trouvait au contraire que rien n'aidait mieux et plus sûrement au travail intellectuel que les conseils de la médecine : « Animus adeo a temperamento, et organorum « corporis dispositione pendet, ut si ratio aliqua possit inveniri quæ « homines sapientiores et ingeniosiores reddat, quam hactenus fue- « runt, credo in medicina illam quæri » (*Diss. de method.*, lib. 6, § 2). Emportés par l'ardeur du travail, les littérateurs mangent peu et boivent encore moins, continue Hoffmann; leur sang, ainsi privé d'éléments aqueux, perd de sa fluidité, de l'humide radical, comme disaient Paracelse et Van Helmont; il tend à se ralentir dans son cours : aussi trouve-t-il que l'exercice leur est de première nécessité. Il les plaint et leur prodigue les conseils, en exagérant même peut-être un peu leurs douleurs, afin de s'en faire mieux écouter. « Misertus sœpius tum sortem laboriosissimam illo- « rum qui sacris Minervæ operantur, et difficili assiduoque labore « magnaque intemperie studia mactant, salutaribus autem medici « præceptis destituti, gravissimamque labem corpori ingenioque « afferunt, et irreparabile damnum viribus suis inducunt » (Hoffmann, *de Pr. vit. litt.*, chap. 1; Tissot, Zimmermann, *de la Solitude*). Il ne leur conseille pas, comme on le lui a reproché, de se livrer immédiatement à toutes les épreuves de la palestre; il convient qu'il en est trop dont la constitution, débilitée par les écarts de régime et l'impitoyable atteinte des passions, ne saurait se retremper à de pareilles conditions : « Mollibus autem viris, et qui con- « templatione se dederunt, consulo ut repentinam excercitationem, et « quæ laboriosa est ac fatigat omittant. » Il recommande, comme Marsile Ficin (*de Sanit. litt.*), un exercice dans un air pur, le matin,

aurora musis amica, rappelant combien la fraîcheur des premières heures, les émanations parfumées d'une belle matinée d'été, sont favorables aux estomacs fatigués d'hommes dont un travail intellectuel continu appelle sans cesse au cerveau toutes les forces de l'économie, aux dépens des autres fonctions : « Commoda deambulatio « in aere sereno, maxime ante cibum, et tempore matutino, amicis- « sima studiosis. » Boerhaave fait la même recommandation à la vieillesse. Enfin il les adjure de profiter au moins des douceurs d'un genre d'exercice à la portée de tous, qui délasse du travail, distrait de la douleur, amuse l'oisiveté ; salutaire pour tous ceux qui l'emploient, aussi bien pour les enfants que pour les hommes robustes, fécond en résultats pour le convalescent, aimé de tous les sexes, la promenade enfin, qui procure à la vieillesse elle-même plus que la santé, en la rapprochant des grandes scènes de la nature.

Les contemplateurs, les poëtes, les hommes adonnés aux recherches abstraites, éprouvent le besoin de l'exercice à la campagne. L'excitation d'un air plus pur, celle de la marche, n'eussent-elles d'autre effet que de dériver l'excès de force appelé vers le cerveau, qu'il faudrait le leur prescrire ; mais il est encore un autre motif pour eux de s'exercer.

Personne n'a cherché à reproduire ses idées sur le papier, sans avoir senti un vif soulagement de ces pas carrés, si fréquemment employés, dans le cabinet, à aider l'enfantement d'une idée réfractaire ; les artistes surtout éprouvent le besoin d'un moyen propre à calmer le raptus violent qui les transporte, et les soumet, pendant l'incubation d'un ouvrage, à ne plus vivre en quelque sorte que par le cerveau. Ils éprouvent un besoin de mouvement qu'ils satisfont à tout prix ; on citerait, à ce sujet, des bizarreries bouffonnes, et la promenade aux champs a le double avantage de les en délivrer, et d'unir à une indispensable diversion le calme et l'influence salutaire des végétaux, qu'ils ne sauraient rencontrer à la ville. Grétry, en proie à une hémorrhagie pulmonaire très-grave, toutes les fois qu'il se préparait à composer, s'était occupé de remédier aux accidents qui le menaçaient ; la promenade

dans les bois, au milieu de la solitude la plus profonde, calmait presque toujours l'ardeur dévorante qu'il éprouvait à la poitrine. Il serait curieux de dérouler ici le martyrologue des artistes; bien peu envieraient alors un sort dont on se laisse éblouir, tant qu'on n'en aperçoit que la brillante auréole.

Les hommes d'État, les esprits toujours sollicités par de graves intérêts, y trouvent encore un utile adoucissement aux anxiétés de la politique ou de l'industrie. Pompée avait fait construire une palestre grecque attenant à son palais (Alex. Donat., *de Rom. ant.*); Julien, le restaurateur des lettres, l'ami de Plotin, voulait réussir au gymnase aussi bien qu'au portique (Amm. Marcell.); Théodoric ne manquait jamais de s'exercer au sortir du conseil, pour compenser l'extrême contention d'esprit qu'il y apportait (Jornandès); Plutarque nous représente Marc-Antoine à Athènes, se dépouillant des insignes de sa dignité pour revêtir les habits d'agonothète, et l'en loue au nom de la discipline et de la philosophie.

La philosophie ancienne, malgré ses graves méditations, savait redescendre des hauteurs de la métaphysique à des soins plus terrestres. Pline l'Ancien n'exerçait pas moins son corps que son esprit : « Animam eruditione, corpus venatione, mille passus mane ambulabat » (Plin. Jun., epist. 403). Sénèque avait pour principe de rendre aussi ferme que son âme stoïcienne l'enveloppe qui la recélait; il voulait qu'un philosophe, en prévision de toutes les vicissitudes, s'endurcît le corps par un travail manuel : « Corpora opere ac vero labore dura-« bat » (lib. 1).

« Ambulationibus apertis vagandum est cœlo libero et multo spi-« ritu, augeat attollatque se animus » (Senec., *de Tranq. anim.*). Quelles que soient les conditions hygiéniques d'une grande ville, qu'on s'y évertue à multiplier les conditions de bien-être et de salubrité : l'on ne sait qu'atténuer les circonstances fâcheuses de son habitation; l'atmosphère stagnante, surchargée de molécules animales, les miasmes putrides, les produits des industries qui s'y exercent, n'y permettent jamais la réunion de ces éléments de vie qui nous pénètrent dans un air libre et pur. Aussi tous les vrais administrateurs

ont considéré comme une nécessité d'entretenir, aux portes d'une capitale, de vastes espaces en culture, des bois, des prés, foyers d'émanations salubres, dont se chargent incessamment les vents qui les traversent; c'est là que, les jours de repos, la population ouvrière pourrait venir, dans de paisibles promenades, faire moisson de soleil et d'existence. Longtemps, sous ce rapport, Paris n'eut rien à envier : d'une étendue insignifiante pour le riche, facile à franchir pour le pauvre. il avait à ses portes tout ce qui récrée la vue et répare la santé; sites champêtres, frais ombrages, collines agrestes, riches cultures entourées d'une ceinture verdoyante, n'attendaient, pour se montrer, que l'on eût franchi ses murs. Alors ce n'était pas une décevante formule de prescrire au pauvre la fraîcheur de la feuillée, les tranquilles rêveries de la solitude; tout chancelant encore, le convalescent n'avait que peu à faire pour rencontrer la haie d'aubépine au long de laquelle il essayait ses premiers pas. Aujourd'hui cette riante villégiature a disparu. L'État lui-même, oublieux peut-être des nécessités d'une grande ville, semble y avoir contribué; trop désireux selon nous, dans un intérêt fiscal, d'un agrandissement toujours croissant, il a laissé mutiler les derniers vestiges d'ombre et de verdure qui nous entouraient. Que deviendront désormais tant de conditions modestes? A peine échappés aux souffrances de la maladie, encore entre les terreurs d'une mort à peine conjurée et les espérances de la santé, il leur faudra se reprendre sans transition aux angoisses de leur rude existence.

Nous avons vu que les anciens ne pensaient pas comme nous, et que plus soucieux de la conservation d'un élément d'hygiène indispensable, ils n'avaient reculé devant aucun sacrifice pour s'entourer de toutes les conditions de salubrité. De pareils soins, pour porter tous leurs fruits, nécessitaient l'institution des règles de l'exercice; c'est ce qu'ils n'ont pas oublié. Hippocrate, Dioclès de Caryste (Cic., *Litt.*), Thémison, Galien, Arétée, et tous les compilateurs à leur suite, n'ont pas manqué de lui consacrer un chapitre. La nature

du sol, ses productions, la forme de la marche, son intensité, sa durée, l'exposition du lieu, ou considérés abstractivement, ou relativement aux âges, aux professions, aux caractères, aux tempéraments, aux affections, furent l'objet de leurs méditations (Orib., *Collect.;* Aetius, *Tetrab.;* Paul. Egin.). Passons rapidement en revue l'opinion de ces maîtres.

Érasistrate et Thémison, Antyllus, souvent cités par Oribase, attachèrent une importance extrême à la varier ; ils promenaient leurs malades de la plaine à la montagne, des grèves arides et sablonneuses aux plantureuses campagnes. Les promenades s'accomplissaient, comme nous l'avons vu, à ciel ouvert ou à l'abri des colonnades des portiques et des cryptes ; les galeries, fermant à l'encontre du vent, fournissaient le moyen de se défendre des vicissitudes de l'atmophère, tout en continuant à s'exercer : ces dernières avaient pour exposition habituelle le nord ou l'est pour l'été, selon les contrées, le midi pour l'hiver (Pline, *Epist.;* Cicéron, Sid. Apoll., Sénèque le philosophe). Celse préfère, pour les valétudinaires, ce genre d'exercice à tout autre ; il marque que, si l'endroit où l'on s'exerce souvent permet un libre accès à l'air, l'on réunit ainsi tous les bénéfices d'une action soutenue, sans s'exposer à ses inconvénients.

Antyllus, au contraire, recommande la promenade sur les plateaux élevés : « Quod vaporum qui e terra effluunt sunt expertes. » La plupart des anciens, loin de partager ce choix exclusif, exigeaient presque tous, pour les malades, une promenade facile à l'air libre, *sub dio* : de là le nom donné par les Romains aux vastes places entièrement nues que renfermait l'ancienne Rome, *subdiales*, où, vers l'automne, les médecins faisaient exercer les vieillards (Pline le Jeune ; Alex. Don., *de Roma ant.;* Vitruve). Celse, pour les convalescents, vante les promenades au milieu de la végétation abondante et variée des jardins. : non-seulement elles flattent la vue, caressent agréablement tous les sens, leur donnent une finesse inaccoutumée : *aciem tenuem, et acutam speciem reliquit* (Orib., l. 3, cap. 2) ; mais le contact du grand air aide encore à l'action des éma-

nations parfumées des végétaux en dépensant sans effort le trop-plein d'une organisation où les forces sont mal réparties : « Aer exu-« gendo imminuit plenitates, extenuatque dissipando. » Ces promenades salutaires n'étaient pas même abandonnées au libre arbitre de chacun ; les anciens avaient la prétention d'en utiliser les qualités spéciales : « Verum enim vero, apud medicos hæ deambulationes « plurimas differentias obtinent » (Orib., *Collect.*, lib. 5, cap. 9). Aux hommes épais, lymphatiques, à ces constitutions que les abus de la table et du syrmaïsme avaient épuisé, on prescrivait des promenades au bord de la mer. Les grèves d'Ostie, le littoral du golfe de Baïa, les bords rocailleux de Caprée, jadis recommandés aux malades, le sont encore aujourd'hui : « Nam, quando prope mare fiunt, « siccandi et crassos humores attenuandi vim habent; quando circa « flumina et stagna, humectare possunt; sed utraque nocent et præ-« sertim stagna » Observation depuis répétée par Torti et M. Piorry, certaines affections de poitrine y trouvaient un soulagement. Peut-être est-ce la source où Laennec puisa l'idée de remplir ses salles de fucus et de varech, ou de conseiller les bords de la mer à ses phthisiques. Arétée, tout en professant le même avis sur les promenades maritimes, fait une exception pour les épileptiques. Aetius recommande la promenade dans les endroits battus des vents aux corps qui ont besoin de faire des pertes rapides : « In locis vento « perflatis valet deambulatio, ad excrementa dispergenda ; » il la répudie seulement, s'il s'agit de ces constitutions sans énergie, sans réaction, que les anciens qualifiaient comme formées du moindre élément, *a frigida causa*. Au surplus, chacune des expositions a ses avantages et ses inconvénients : « Si sub boreo, tusses excitat « thoracem que lœdit. » Ceux qui le peuvent supporter ne tardent pas à en éprouver de notables avantages; il réconforte, dans toutes ses parties, une économie chancelante : « At vires colla-« bentes firmat, sensuum integritatem effert, stomachumque disso-« lutum roborat » (Aetius, *Chirurg.*, lib. 30). C'est une vérité prise sur le fait; chacun connaît la vigueur musculaire et les appétits

dévorants des hommes du Nord, et personne n'est à éprouver que par les premiers jours d'automne, au moment où la température s'abaisse, où l'air plus renouvelé nous enlève plus de calorique, les fonctions acquièrent une nouvelle vigueur.

« Si sub austro, caput replet sensuum instrumenta hebetat, alvum « mollit, atque dissolvendum valet. » Ce qui était vrai pour Cœlius Aurelianus l'est encore pour nous. A coup sûr, les hommes de l'embouchure de la Loire et des côtes noyées du Poitou n'ont jamais été cités pour l'acuité de leur intelligence, leur énergie; pas plus que les végétaux et les animaux des mêmes contrées, pour leur saveur et leur consistance. Quant aux vents d'est, « si zephiris spi- « rantibus, talis ambulatio cæteris omnibus qui in vento fiunt pres- « tat, » qu'on n'oublie pas qu'en Italie les vents d'est accompagnent le printemps : « Frigora mitescunt zephiris, ver proterit ætas » (lib. 4). Au contraire, le vent d'orient équinoxial qui se chargeait des vapeurs de l'Adriatique, le *turbidus auster Adriæ*, l'apéliote, était réputé dangereux et chargé de fièvres opiniâtres : « Quæ in ape- « liote mala est. » Il en était de même de toutes les promenades qui s'exerçaient à son exposition, de toutes celles qui avaient lieu en plein soleil et en même temps en plein vent : « Atque ita se habent « ambulationes subsidiales in ventis peractæ. »

Le temps était-il couvert, le vent venant de l'aquilon ou du couchant d'été; les nuages courant bas, surchargés de vapeur vésiculaires et d'électricité, il fallait éviter la promenade, qui aurait eu pour résultat des lassitudes, *gravitatem affert,* de la pesanteur de tête, et de l'anhélation, *halitum non evocat.*

Enfin les anciens distinguaient encore les promenades qui s'exercent à l'ombre ou au soleil. Celse dit (*de Re medic.,* lib. 2) : « Si « ferat, meliorem ambulationem in sole quam in umbra, quam inter « parietes aut viridaria efficiant quam quæ tecto. » Oribase, au contraire, s'appuyant de l'autorité d'Antyllus, réprouve ce genre de promenade, comme déterminant des accidents cérébraux, et par suite, l'irégularité de la marche : « Caput implet et inæqualitates gignat »

(*Collect.*). Galien (*de Valet. tuend.*), en rappelant le *de Diæta*, s'oppose à de pareils exercices : « Solis radios humanis capitibus maximas « noxas inferre. Nempe, si calida humida, magis calefiant ; si sicca, « sicciora reddantur. »

La nature des végétaux méritait considération. Ainsi, après avoir préféré les lieux ombragés pour y jouir de la promenade, Antyllus et Galien ne veulent pas que ce soit sans examen ; ils remarquent les influences bénignes ou malsaines de certains arbres : « Quoniam aer « interdum ab arboribus noxiis infici » ; si les cyprès, par exemple, ont une action fâcheuse, même pour les santés robustes; le pin, consacré à Cybèle, est céphalique; il passait pour dissiper les fumées du falerne. Celse redoute, pour les promeneurs, les ombres des noyers, tandis qu'il est d'autres arbres dont les émanations salutaires, en compensation, profitent à diverses affections. Arétée (*Simpl. problem.*) remarque que presque tous les ombrages sont favorables aux épileptiques et aux vertigineux ; mais que l'ombre du myrthe et du laurier, que les effluves d'un sol tapissé de plantes aromatiques, *herbas acres et beneolentes*, comme le *nepeta*, le calament, la mélisse et le pouliot, exercent, surtout chez les malades, l'action la plus salutaire.

Heure de l'exercice. Enfin les considérations de l'importance du soir et du matin sur le résulat de l'exercice, celles qu'ils attachaient à son emploi avant ou après le repas ; les modifications que l'été ou l'hiver devaient apporter dans sa nature, sa durée, son intensité, n'étaient pas de médiocre importance chez les Grecs et les Romains, et pourront encore nous fournir un sujet d'observation.

L'heure de l'exercice devait varier comme les saisons (Avicenne, Galien) :« In vere, meridianam horam eligendam esse ; in æstate, matuti- « nam ; in autumno et hyeme, vespertinam » (Hipp., *de Diæta*, lib. 3). Telle était du moins l'habitude d'Antonin (Galien, *de Valetud. tuend.*), qui, pendant les plus courtes journées de l'année, visitait la palestre un peu avant le déclin du jour, tandis que vers le solstice d'été, il y

venait faire trêve aux soucis de l'empire, en prenant sa part des plaisirs de la balle, de la course et du pugilat, vers la neuvième heure.

Rien n'est préférable à la promenade du matin (Galien, Antyllus) : elle dissipe la torpeur contractée pendant la nuit, elle diminue la tendance à une perspiration cutanée excessive, qui se prolonge à la suite d'un sommeil alourdi par la fatigue ou les excès de la veille; *calorem auget*, elle accroît les forces calorifiques d'autant qu'elle diminue la perspiration cutanée. Chose remarquable! l'instinct médical des anciens se rencontre presque toujours avec les connaissances expérimentales de la science moderne! Elle excite enfin l'appétit, et c'est une conséquence nécessaire d'une augmentation modérée de calorification; car, à mesure que l'oxygénation du sang est plus complète, que la combustion dépense proportionnellement davantage, et que nos fonctions prennent plus d'activité, le besoin de réparation se fait également sentir. Ce genre de promenade, remarque Hippocrate (*de Diœta*), convient particulièrement aux tempéraments lymphatiques, *humidioribus temperamentis*, parce qu'il facilite le passage des humeurs, *exinaniantur transitus*.

La déplétion qu'opèrent les émonctoires rend les actes organiques plus faciles, *leves, agiles ac promptas;* enfin les sécrétions intestinales, accrues par le refoulement des liquides à l'intérieur, sous l'impression d'un air frais et propre à tonifier la fibre, font glisser le bol fécal, *alvum solvere*, et, en débarrassant la circulation abdominale, déterminent de proche en proche la déplétion du cerveau. C'est l'adage de Boerhaave posé en principe quatorze cents avant qu'il écrivît dans ses *Institutes de la santé* : « Frigidum caput, alvus « solutus, et pedes calidi » (*Inst. med.*).

La promenade du soir prépare au sommeil par une légère fatigue. Selon Cœlius et Sérapion (*de Morb. chron.*, cap. 4), elle dissipe la plénitude de l'estomac, l'état congestif occasionné par les travaux du jour, ou un de ces somptueux repas du soir (*cœna*), , tels que les Romains commencèrent à les aimer après la conquête de

l'Asie (Pétrone, *Trimalcion*). Par la suite, à Rome, on alla, à l'égard de la promenade, jusqu'à disposer de vastes bosquets façonnés en volières, afin d'y jouir d'un air rafraîchi et divisé par le vol des oiseaux (Pétrone, *Trimalcion;* Columelle, Vitruve) :« Sed si in locis « avium volatu frequentatis ambules, efficacissimus is motus erit... » Enfin, quant aux saisons, aux âges, aux tempéraments, entre lesquels les anciens croyaient rencontrer des similitudes, ils n'avaient pas manqué de prescrire des règles (Galien, *de Tuend. valetud.;* Hippocr., *de Diœta*) pour user de l'exercice de la façon la plus utile. Pour la froide vieillesse, comme pour le tempérament phlegmatique, l'exercice devait être modéré, méthodique, ménageant les organes respiratoires, et conduit de façon à ne pas causer une déplétion difficile à réparer, l'hiver même, où les forces sont moins actives, où l'excès de fatigue ou de dépense du calorique animal peut avoir pour conséquence une reproduction difficile et des réactions incomplètes, il était prescrit d'éviter des efforts violents, de n'arriver à leur summum que par appropriation successive, comme le pratiqua depuis Amoros (*Manuel de gymnastique*), et de rentrer peu à peu dans des conditions moyennes en diminuant progressivement la somme du mouvement. Nous avons vu Antonin, pour favoriser l'application de ce précepte, ajouter à l'amménagement des thermes un xyste couvert exposé au midi; et Gordien faire mieux encore en construisant, entre le Palatin et les Esquilies, c'est-à-dire à l'abri du nord, des thermes d'hiver, *thermas hyemales* (Alex. Donat.), afin d'éviter, pour une population déjà amollie, les inconvénients qui pourraient résulter du refroidissement pendant les intervalles des exercices.

La marche enfin jouait dans la palestre un rôle important; elle était un moyen d'exercice pour les visiteurs oisifs, pour les nouvellistes (Martial, *Epig.*), les parasites, les médecins, les philosophes. Platon enseignait dans le Céramique, entouré de la foule empressée de ses auditeurs, comme nous avons vu, dans notre enfance, le vénérable Azaïs philosopher sous les ombrages du Luxem-

bourg. Elle était destinée surtout à commencer, à terminer, comme à servir d'intermède à tous les exercices violents du pentalthe ; cette pratique, constamment omise de nos jours par les gymnastes militaires et trop souvent négligée dans la pratique civile, s'est seulement conservée religieusement dans les luttes hippiques. Elle était plus ou moins prolongée, plus ou moins active, selon la nature de l'exercice terminé ou à accomplir; elle donnait ainsi à l'agitation du sang le temps de se calmer. La tension de la fibre s'atténuait progressivement, et cette transition graduée d'un mouvement violent à un repos relatif permettait, tout en ménageant les forces, de cesser ou de continuer plus longtemps, sans danger, des efforts qui, moins cette précaution, auraient provoqué des accidents congestifs du cerveau ou des viscères, si faciles à déterminer chez les constitutions athlétiques (Hippocr., *Aphor.*, lib. 1).

Si je me suis tant arrêté à rappeler quelles attributions nombreuses les anciens avaient accordé seulement à la promenade, à combien de règles et de pratiques minutieuses, mais presque toujours confirmées par l'expérience, ils l'avaient soumise, c'était afin de donner la mesure de tout ce qu'il m'eût fallu embrasser, si j'avais eu l'intention de parcourir les applications infinies qu'eût présentées chacun des exercices pris en particulier.

L'orchestrique et la sphéristique, si variées dans leurs formes, si vantées pour leurs heureux résultats, à tous les âges et dans presque toutes les affections chroniques, n'étaient pas chargées seules de fournir d'importants auxiliaires à la médecine officinale de l'antiquité; la classe elle-même des exercices violents était mise à contribution, et non pas sans raison. La course, le saut en hauteur et en largeur, la lutte droite ou couchée, la lutte spéciale ou l'acrochéirisme, dont Hippocrate et Galien ont constaté les bons effets, fournirent encore fréquemment des moyens utiles aux grands maîtres dont les écrits nous restent pour l'attester. La natation, d'une pratique si commune à Rome, que l'expression la plus complète de la vulgarité d'un homme était qu'il ne savait ni lire ni nager; l'escrime, si vantée pour obvier à la gracilité des membres inférieurs et

dont on se servit avec avantage pour Germanicus, unie à l'équitation ; les gestations de toute nature, depuis le cadre ou le hamac, *lectus pensilis*, la chaise à porteur, *sella*, la litière, les voitures : « Cisius, ve« redus, vehiculum ; sed cisium aut pigrum cautus conscende vere« dum ; » l'équitation, en dernier lieu, préconisée par Arétée, et recommandée depuis par Sydenham et le D[r] Murat, à son exemple, dans la phthisie. Les voyages souvent furent d'un fréquent usage, chez les anciens, dans toutes les maladies nerveuses, les vésanies, la mélancolie : témoins les pèlerinages au lac Averne, à Pœstum ; ceux qu'accomplissaient presque tous les malades d'un rang élevé à Delphes, à Épidaure, ou à l'antre de Trophonius, auraient encore exigé un chapitre. Ajoutons la fréquentation habituelle des eaux minérales, comme l'attestent les ruines des monuments qu'y laissèrent les anciens, et l'on m'absoudra de n'avoir pas su, dans les bornes d'une thèse, renfermer autant de sujets. D'ailleurs telle n'était pas mon intention ; la tâche que je me suis imposée me conduisait par une route moins frayée jusqu'ici. Cardan, Mercurialis, Petrus Faber, Joubert, ont soigneusement colligé l'histoire des exercices chez les anciens ; mais nul, à l'exception d'Hoffmann, n'a songé à considérer l'exercice dans ses rapports avec la maladie. Beaucoup se sont bornés à le décrire, quelques-uns se sont appliqués à reproduire fidèlement la physionomie des lieux où il se pratiquait ; mais nul n'a songé, en traçant les principales lignes du cadre nosologique de l'antiquité, à noter en regard l'emploi et la nature de l'exercice qu'elle mettait en usage pour la curation de ces affections. Tel est le but que nous nous proposons d'atteindre, pour remplir la troisième partie du travail qui nous est assigné.

Il n'est pas une fonction, disaient Hippocrate et Galien, que ne favorise l'exercice. Or, si la maladie n'est qu'une altération de fonctions, en procédant par analogie, il n'est aucune maladie qui n'en relève, sauf à varier sa forme, sa durée, le temps et le lieu où on le pratiquera.

En rapportant d'abord les variations que les médecins de l'antiquité pensaient faire éprouver à chacune des fonctions, par suite de l'impulsion donnée aux mouvements corporels, l'on comprendra mieux comment ils ont eu l'idée de transporter l'exercice dans la thérapeutique et d'en faire fréquemment l'agent principal.

Fonctions. — Digestion. S'agit-il de la digestion, cette fonction importante entre toutes, l'exercice doit précéder les repas: « Considerandum est, utrum cibus superet labores, aut labores cibos, aut moderate inter se habeant utrum enim tandem superetur, morbi fiunt » (Hipp., *de Diæt.*, lib. 3). En oxygénant le sang, en augmentant la tension de la fibre, en appelant une exhalation pulmonaire plus considérable, et déterminant une légère diaphorèse, il diminue la substance humaine, comme le remarque Hippocrate, et détermine ainsi le besoin de réparation ; dans ces conditions, la marche augmente la vitalité de l'appareil digestif, comme l'ont encore noté les anciens. L'influence seule de l'air est telle sur la digestion, que le Dr Johnson, d'Édimbourg, a écrit (*Surg. and med. magaz.*) qu'un des meilleurs digestifs, pendant un repas prolongé, est un système de ventilation bien entretenu.

Défécation. Les mouvements du corps animent la digestion intestinale, et sous l'empire d'une innervation surexcitée, d'une contractilité musculaire plus parfaite, ils débarrassent l'économie des matières fécales, qui, en la surchargeant, préparent des causes déterminantes de maladie: « Si multa sunt alimenta et pauca exercitatio, « cumulantur excrementa, et sensim nobis non sentientibus, magni « fiunt morborum apparatus » (*de Valetud. tuend.*).

L'exercice concourt surtout à convertir entièrement en un meilleur chyle les parties assimilables : « Is est chylus qualis exercitatio. » La substance alimentaire, dépouillée de tous ses principes alibiles, laisse moins de résidu excrémentitiel ; les intestins, grâce à un complet abaissement du diaphragme, sont moins chargés. La respiration est dès lors

plus entière, et la circulation de la veine porte s'accomplit sans difficulté. La bile enfin, sécrétée sous l'empire d'une excitation générale, hâtée dans son écoulement par les muscles abdominaux, traverse sans obstacle ses conduits excréteurs. Hippocrate (*de Diœt.*) note avec soin que les individus livrés à un travail ou à des marches assidus ont des déjections alvines peu abondantes, sèches, et d'une solidité remarquable.

Circulation. Le système circulatoire est tellement lié à celui de la locomotion, que ses agents ne peuvent entrer en action sans activer le premier. Indépendamment des actions chimiques et physiques que l'exercice musculaire détermine en nous, son influence mécanique se fait sentir aux vaisseaux; les contractions musculaires, la tension des aponévroses, en diminuant ou en accroissant leurs diamètres, hâtent ou diminuent également la progression sanguine. Aussi tous les exercices, qu'ils soient actifs ou mixtes, profitent-ils aux fonctions circulatoires. Que l'on coure, que l'on danse, qu'étendu même seulement sur une litière, ou s'abandonnant aux oscillations de l'escarpolette, on ne subisse qu'un mouvement communiqué, il n'y a de différence que dans la somme des impulsions et des résultats; mais toujours les pulsations artérielles s'accroissent, toujours les contractions du cœur se précipitent, les facultés calorifiques s'élèvent; et, si l'exercice est violent ou prolongé, la peau rougit, la sueur se manifeste. En un mot, tous les appareils, bientôt entraînés dans une même synergie, sous l'impulsion vivifiante de l'onde sanguine qui les pénètre, permettent à l'observateur d'étudier, de suivre pas à pas, la marche ascendante, la période d'état et de déclin d'un accès de fièvre.

Respiration. S'être occupé de favoriser la digestion, de renouveler sans cesse dans l'économie la force qu'elle dépense par le seul fait de son existence, avoir déblayé les intestins, stimulé la circula-

tion, n'est-ce pas avoir tout préparé pour donner à la respiration l'intensité dont elle est susceptible. Or l'expérience prouve que l'accélération des mouvements détermine non-seulement celle de l'inspiration et de l'expiration, mais que le sac pulmonaire, cédant aux muscles inspirateurs, subit sa plus complète ampliation, qu'il s'ouvre à une masse d'air inaccoutumée, et multiplie dans la même proportion les résultats chimiques de la respiration. Dans cet état de surexcitation, l'homme consomme une plus grande quantité d'oxygène, il expire en même temps une portion plus considérable d'acide carbonique, et la masse sanguine s'enrichit de propriétés dont elle reverse le tribut à chacun des organes. Déjà les actes locomoteurs, par le seul fait du mouvement qu'ils impriment aux organes, ont accru les actes réparateurs de la digestion, entraîné la circulation dans un rhythme plus actif, forcé la défécation à s'accomplir, étendu ces mouvements respiratoires en proportion même de leur intensité, qui, à leur tour, entretiennent et stimulent cette irritabilité musculaire que des contractions toujours renouvelées épuiseraient bientôt, si la vie n'était, comme le pensait Hippocrate, une série de mouvements circulaires, une sorte de tourbillon agissant à l'imitation de la force créatrice.

Absorption. Tout obéit, chez l'être organisé, aux lois du mouvement : *vita est motus* (Fred. Hoffm.). Que l'absorption soit générale ou insterstitielle, comme toutes les autres fonctions, elle reçoit de l'exercice une excitation inaccoutumée. Les hommes de labeurs assidus, ceux qui passent leur vie à l'action desséchante du grand air, les chasseurs, par exemple, n'ont qu'un tissu cellulaire constamment appauvri.

Sécrétions, exhalations. L'exhalation pulmonaire se charge de le dépenser, à mesure qu'il se répare; l'exercice ne permet pas ce luxe de fluides surabondants qu'engendre l'oisiveté. Dominateur ty-

rannique des systèmes exhalants et sécrétoires, il ne leur abandonne que ce que les lois d'une gymnastique raisonnée ne leur doivent pas enlever.

Sous l'influence de l'exercice, la peau semble, au premier abord, soumise à un travail congestif; l'on dirait qu'elle appelle tous les sucs, à ce point qu'un liquide, versé dans l'économie, au début de la vie gymnastique, traverse en quelque sorte instantanément la masse sanguine, sans la réparer. Cependant la sueur, chargée de particules huileuses, diminue bientôt; son odeur fragrante s'atténue.

Les facultés exhalantes s'épuisent rapidement, comme on le remarque chez les laboureurs, et surtout chez cette race d'hommes que nous entraînons comme nos chevaux de course, en les soumettant alternativement à des suées méthodiques et à des évacuations alvines. Si, ce premier résultat obtenu, l'on fait succéder à cet état de crise un régime diététique et des habitudes d'exercice bien ordonnées, les muqueuses, en même temps que les organes exhalants, se déshabituent presque de leurs fonctions. L'histoire des peuples façonnés à une vie sobre et exercée ne nous permet pas d'en douter.

Ainsi les effets d'une vie rude, simple et laborieuse, avaient placé certains peuples dans un si juste équilibre (ce *justum tenorem* de Galien), qu'il était honteux de cracher en public chez les Perses : « Apud Persas exercitium et victus ita colebantur, ut turpe putare« tur spuere, nares emungere. » Il en fut de même chez les Lacédémoniens, et le fait parut de telle importance à Rome, que Tite-Live ne dédaigne pas de noter que ce ne fut guère qu'après les conquêtes de la Sicile et l'importation des mœurs étrangères, qu'une infirmité pareille à celle de se moucher s'infligea à la cité romaine.

Enfin la folie cruelle de Dejocès, ce roi des Mèdes, qui faisait mettre à mort tout homme qui se permettait de cracher en sa présence, prouve, par son exagération même, jusqu'à quel point de vigueur l'habitude d'une vie exercée, la continence et la sobriété, avaient

amené ces races puissantes dont nous retrouvons l'image dans ces beaux vers d'Horace :

> ... rusticorum mascula militum
> Proles, Sabellis docta ligonibus
> Versare glebas ; et severæ
> Matris ad arbitrium, rescisos
> Portare fustes...
>
> (Lib. 3, ode 6.)

Nutrition. On croit difficilement qu'un moyen destiné à solliciter des déperditions, de la part de tous les organes, puisse toutefois contribuer à la réparation d'un corps même affaibli. L'on voit cependant, en y réfléchissant, que si l'exercice dépense, suce goutte à goutte, pour me servir de l'expression d'Hippocrate (*exsugit*), les liquides inutiles, il met, par cela même, le corps en demeure de se réparer sans cesse par des éléments nouveaux. On remplace ainsi, par des molécules plus saines, les éléments vicieux que l'hérédité ou le mauvais régime y avaient laissé s'introduire. C'est ainsi, au dire de la médecine humorale, que les humeurs acescentes, alcalines, sulfureuses ou âcres, sont éliminées, pour faire place à des liquides mieux composés ; c'est le triomphe de la médecine mécanique, qui, sous l'influence du mouvement, voit tous les organes, mis en jeu, forcés d'exercer toute leur puissance. C'est alors que les leviers agissent dans toute leur étendue, que les frottements sont vaincus, que les compositions et les décompositions chimiques s'exaltent, toujours sollicitées et toujours accomplies sous l'influence du développement de la chaleur animale ; c'est alors enfin que la vie, cet agent impondérable de la philosophie allemande, et dont la parenté avec le système de l'identité est bien difficile à nier, pénètre jusqu'à la cellule la plus intime de la substance animée. C'est tout cela enfin, et quelque chose de plus, éternel appât offert à tous les hommes désireux de savoir.

Quoiqu'il en soit, chez l'homme exercé, le sang, de l'aveu de

tous, prend une constitution que l'on a appelée plus riche : « Eo ma-« gis et densum, et purpureum sanguinem esse, quo validius homo se « exercuerit motu musculorum, » répète Boerhaave après Hippocrate et Galien (*de Diœt., de Temp.*). La fibre plus condensée, le corps moins volumineux, mais plus pesant, ne permettent pas de douter que les fonctions nutritives ne s'accomplissent complétement : « Exercitatio ali-« menti attractionem fortiorem, et nutritionem meliorem » (*Tetrab.*, serm. 3). Enfin, indépendamment du *modica exercitatio corpus implet* (Celse), c'est une remarque de Galien, que les pancratiastes et les pugilateurs, malgré les violents exercices auxquels ils se livraient, ne manquèrent ni de forme ni de volume : « Pancratiastæ vero et pu-« giles non tanta mole indigebant, multo que minus saltatores et cur-« sores ; » et si l'on veut que la locomotion soit la cause mécanique de l'accroissement des membres exercés, si l'on suppose qu'il y ait là une sorte de cristallisation vivante de l'albumine, qui, sollicitée par un mouvement continu, battue nécessairement par l'action musculaire, tenaillée en tous sens, se dépose comme on l'observe lorsqu'on agite longtemps du sang au sortir de la veine, il faut admettre aussi une action toute vitale. Ce qui le prouve, c'est qu'un lutteur malade s'exerce-t-il, si l'affection persiste, malgré ses efforts répétés et méthodiques, il n'en subit pas moins une notable émaciation.

Intelligence. Avons-nous besoin d'ajouter, pour ce qui concerne les sensations, qu'en améliorant la santé générale, l'exercice accroît nécessairement leur rectitude et la netteté des perceptions. Les fonctions de l'intelligence ne sont-elles pas liées intimement au parfait état des organes destinés à la mettre en communication avec le monde extérieur ? Or, sans oublier jamais toute la puissance de la culture intellectuelle, est-ce trop s'avancer que de considérer encore tout ce qui tend à confirmer la régularité des fonctions, à assurer la durée de la santé, comme favorable aux actes de l'intelligence ; et qu'enfin, quant aux sentiments, quoique ne pouvant être absolument confondus avec l'intelligence, ils reçoivent et de l'é-

tat harmonieux des parties, et de ces habitudes fortes qu'entraîne l'exercice, une influence qu'on ne saurait nier.

Tels furent, de l'aveu des anciens, les effets de l'exercice sur les fonctions : leur prêter un équilibre constant chez l'homme sain , corriger peu à peu les dispositions vicieuses d'une constitution débile. Telle est encore l'opinion des modernes à ce sujet ; voyons donc s'il y aura un même concert d'opinions à l'égard de l'introduction de l'exercice dans la curation des maladies internes.

De l'exercice au point de vue thérapeutique. Si l'idée d'une force médicatrice a réellement quelque fondement; s'il réside en nous une puissance conservatrice, tendant à rétablir l'équilibre des organes et l'harmonie des fonctions , selon les paroles d'Hippocrate (*de Temp.*, *de Somniis*) ; si l'esprit recteur, si l'archée, l'âme informante gouverne sa propre maison, η ψυχη διοκει τον εαυτης οικον (Hipp. , lib. *de Somniis*) ; n'est-ce pas aux moyens qui semblent la mettre en relief, et prêter une action nouvelle à ce principe, qu'il faut s'adresser , de préférence à l'ingestion des médicaments , dont on ne saurait souvent affirmer par avance l'effet certain. *Motus medicina corporis* : si la vie dépend des agents cosmiques, n'est-ce pas dans des rapports plus multipliés , dans un contact plus intime avec les agents dont l'homme est entouré, et que les anciens considéraient comme ayant une affinité marquée avec le principe qui nous anime, qu'il faut aller chercher les causes de la continuation ou du rétablissement de la santé?

Empiriques, dogmatiques, synchrétistes, organicistes , sectateurs d'Hérophile et d'Érasistrate, tous, à des siècles de distance, et malgré les tendances différentes de chaque époque, se sont accordés à considérer l'exercice comme un moyen simple, facile , et presque toujours efficace, lorsqu'il s'agit d'affections rebelles ou dont la nature n'est pas franchement inflammatoire. Toutefois, comme en tout il est un apprentissage nécessaire , un tour de main indispensable, et d'où le plus souvent dépend le succès, il ne faut

pas croire qu'au point de départ, la gymnastique médicale n'eut que des couronnes à conquérir; on la voit, à ses débuts, tomber en de déplorables erreurs. Inventée, comme nous l'avons dit, par Herodicus, étendue dans son application par Petronas, son élève, on la voit, trop ambitieuse d'abord, sortir de son domaine, et s'attaquer aux maladies aiguës des viscères; selon l'énergique expression d'Hippocrate, elle assassinait alors ses malades : « Inter eos qui infirmos « exercere debere asseverarunt, primus extitit Petronas, deinde Hero- « dicus, qui cursibus et luctationibus febrientes interficiebant » (Hipp., *Epid.*). Mais, rappelée bientôt à de meilleurs principes par l'école de Cos, et notamment par Hippocrate lui-même, la médecine gymnastique, sachant se renfermer dans de sages limites, mérita bientôt d'éclatants succès, dont l'antiquité toute entière s'est plu à nous garantir l'authenticité.

Donnons donc une idée de la hardiesse des anciens dans cette pratique médicale. La vigueur de leur constitution permettait peut-être chez eux des réactions moins faciles aujourd'hui, mais que l'usage de l'exercice, en état de santé, ne rendrait probablement pas plus impossibles aujourd'hui qu'à cette époque; toutefois, s'ils se bornaient généralement à la curation des maladies chroniques, des inflammations subaiguës. et dont la première période était déjà passée, ils n'ont pas considéré comme hors de leur domaine d'exercer leur art sur les affections qui, quoique aiguës, ne frappaient pas un organe essentiel, ou qui, si elles occupaient un viscère, étaient tellement circonscrites, que l'on pouvait raisonnablement espérer en sollicitant, grâce à certains exercices, un mouvement synergique, en imprimant à la circulation un élan inaccoutumé, et en déterminant une abondante diaphorèse, d'emporter en quelque sorte le mal. Après avoir monté l'organisme d'un ton, l'on confondait, en quelque sorte, le point envahi par un état inflammatoire dans une fièvre artificielle momentanément procurée à l'économie.

Affections pulmonaires. La première classe des affections où l'on

voit fréquemment employer l'exercice est celle qui intéresse les voies aériennes. Quoique ce soit, comme nous l'avons dit, aux affections chroniques qu'il s'adresse, sa réserve n'est pas telle cependant, que nous n'ayons à le voir quelquefois tenter une excursion sur un plus vaste terrain : ainsi, dans les bronchites anciennes, alors qu'étant aux prises avec une sécrétion épaisse, tenace, le malade, en proie aux efforts déchirants de la toux, ne trouvait plus un instant de repos, lorsque les petites bronches, dilatées par l'air raréfié, ne permettaient plus qu'une respiration anhélante, *si ex destillatione crassa*, Hippocrate recommandait l'exercice, dans la mesure où on l'aurait présenté à l'état sain, *omnia quasi sanis facienda sunt*.

Avait-on affaire à un coryza qui, gagnant de proche en proche, cheminait de la muqueuse nasale à celle du larynx et des bronches, l'exercice encore : « Si in nares vel in fauces destillavit, protinus « primis diebus, multum ambulandum est. » Notre expérience d'enfance est là pour prouver l'efficacité du précepte ; en effet, à l'âge heureux des plaisirs, emporté par la fougue de la jeunesse, qui n'a vu disparaître, après un exercice violent, une affection bronchique, dont les frissons, les douleurs contusives des lombes et des membres, l'anorexie, la céphalalgie, avaient annoncé l'invasion. Plus l'organe essentiel était menacé, plus il était prescrit d'insister, et d'y joindre un moyen qui fait la fortune de plus d'un charlatan, les massages : « At si in pulmonem quoque destillat multo magis, et ambulatione et « frictione opus est. » Remarquons toutefois, pour atténuer aux yeux d'une école fameuse l'énormité de ces nouveautés renouvelées des Grecs, qu'il faut tenir compte de la climatologie de la Grèce et de l'Italie, dont la température, dont les rumbs de vents, bien autrement constants que dans nos pays, permettaient probablement à l'organisme, une fois monté au ton nécessaire, d'agir sans crainte d'une de ces variations atmosphériques si fréquentes à Paris, par exemple.

Dans la dyspnée, l'asthme humide, *difficultate spirandi*, etc., s'ils admettent l'emploi de diurétiques, cependant on devait y

joindre une marche lente : « Sed nihil magis quam ambulatio lente « pene usque ad lassitudinem. »

Les catarrhes, les flux muqueux, guérissaient presque instantanément, entre les mains de Théodore Priscianus, à l'aide d'une course modérée mais soutenue.

Les toux nerveuses, convulsives, *tussis sicca, spiritu retento*, sont plus difficiles à guérir et ne relèvent pas immédiatement de la palestre, *non in pulvere facto curatur*, de l'avis de Cœlius; mais cependant la curation se confirme par l'exercice. Dans les hémorrhagies pulmonaires, Cœlius recommande la lente oscillation d'une barque glissant sur une mer calme.

La laryngite ulcéreuse, enfin la phthisie laryngée : « Tussis vero « propter facium exulcerationem, oportet spiritu retento currere, sed « minime in pulvere... Ambulare utilis etiam in omni tussi est perigrinatio navigatio longa, loca maritima. » L'on remarquera en passant qu'Abercrombie, Kéraudren, et Laennec, ont eu des prédécesseurs dans leur prédilection pour l'habitation des bords de la mer, lors des phthisies confirmées, accompagnées d'hémoptysie : « Magis « potest, aliquis quum sanguinem expuit. » C'est également l'opinion d'Arétée (*de Curatione phthisis et ulcerum pulmonis*), que les gestations maritimes, et non pas les navigations, sont utiles dans ces graves circonstances; il recommande également l'habitation d'un littoral bien abrité, paré d'une végétation moyenne et parfumée, comme nos îles d'Hyères, pensant que l'air, saturé des particules salines de la mer, fait subir aux poumons une sorte d'imprégnation conservatrice, à l'instar des parties animales soumises à la salaison : « Quiddam sanum marina Salsugo communicat. »

Affections du cœur. Après avoir tracé l'effrayante symptomatologie des affections valvulaires arrivées à leur dernière période, après avoir indiqué les signes du commencement d'asphyxie, Arétée (*de Curatione cardiacorum*) insiste cependant pour qu'on livre le malade à des exercices mixtes, tant qu'il les pourra supporter. Le moment

qu'il choisit est après un repas composé d'aliments légers, substantiels sous un petit volume; l'exercice choisi est une douce gestation et des frictions inférieures (*de Curatione acuti morbi dorsalis venæ et arteriæ;* Arétée, lib. 11, *de Morb. acut.*). Tant que le mal n'était pas arrivé au dernier degré, les anciens conseillaient un exercice approprié, et, tout en le maintenant dans les bornes les plus étroites, ils le conduisaient cependant, avec des ménagements infinis, et en l'accompagnant de massages, jusqu'au point d'exciter une légère diaphorèse : « Exercitatio modica ad sudores evocandos » (Arétée, *de Morb. acut.*, lib. 3).

Affections des voies intestinales. Dans les affections de l'estomac, soit pendant leur cours, si elles sont chroniques ou nerveuses, soit après la cessation de l'état d'acuité, l'exercice était encore mis en usage avec succès.

Affections de l'estomac. Était-on en proie à ce gonflement douloureux de l'estomac, à ces spasmes qui se caractérisent de mille manières, à ces affections des plexus abdominaux, qui affectent tant de formes, moins encore chez les hystériques qu'à l'époque du retour d'âge : « Si inflatio est stomaci : » souffrait-on de renvois acides, *stomaci ægritudo,* dont Pline l'Ancien signale l'apparition récente, c'était surtout par l'exercice matinal qu'on y remédiait. S'il fallait pourvoir à des disgestions pénibles : « Stomachus in « coquendo debilis » (Mercurial., *de Art. gymn.,* p. 90), la danse parvenait presque toujours à les conjurer, même chez les vieillards, et ce n'était plus celle que l'on choisissait dans le genre noble et grave, comme l'emmélie; c'était une danse vive, légère, accentuée, qui excitait le rire, en même temps qu'elle imprimait une somme de mouvement proportionnée aux forces, et choisie le plus souvent parmi celles que Platon qualifie de bachiques (Platon, *Repub.*, lib. 5). Enfin, s'agissait-il de regurgitations habituelles, des hypercrinies pituiteuses, et du cortége de toutes ces affections singu-

lières dont Barras, effrayant et minutieux nomenclateur, a peint le triste tableau : « Stomachum frigidis morbis oppressum ; » la lutte et la course, au dire d'Arétée, leur apportaient un inévitable soulagement.

Celse y joint la déclamation, les promenades, et les exercices en général : « Dicam nam gestationum, deambulationum exercitatio-« num ; » les digestifs : « Et alimentorum concoctionem adjuvantium, « quod satis est prodest quidem ad debellandum stomachi cibos « fastidientis vitium. »

Aetius, Théodore Priscianus, avant eux, Asclépiade, appliquaient les gestations avec un remarquable succès aux affections qui n'étaient pas évidemment désespérées, *affectionibus curandis* (Mercur., *de Art. gymn.,* pag. 115). Y avait-il même état aigu , à quelque degré que ce fût : « Non modo ingens calor, modo inflatio, modo « inflammatio, modo exulceratio... », les fomentations tièdes, les ventouses sèches ou scarifiées, une fois employées avec succès , l'on arrivait, comme complément indispensable du traitement, à l'exercice modéré d'abord : « Primo lenis, deinde major adhibenda « est », et d'une nature toute spéciale : « Maxime quæ superiores « partes moveat, » l'acrochéirisme par exemple, moyen puissant de révulsion en effet.

Si l'on n'avait affaire qu'à une simple chaleur , *si ardor stomachum urget,* cette sensation voisine d'une faim aiguë, et qui n'est souvent qu'une exagération de l'état normal, mais qui précède aussi parfois, de peu de jours, l'invasion des affections graves (*ésurite* de Deslandes), une fois l'emploi fait à l'intérieur, et comme pierre de touche en quelque sorte, de légers astringents, de l'eau distillée de roses (remarquable généralisation de l'emploi des médicaments, selon la nature des membranes, puisqu'ils employèrent les mêmes astringents pour les muqueuses oculaire et vésicale), après avoir appliqué à l'extérieur des émollients répercussifs, comme la farine d'orobe, de lupin, de fenugrec : « Quæ simul et emolliunt et repri-« munt, his detractis, » on en arrivait à l'exercice et à une nourriture

graduellement augmentée : « Adhibendæ et exercitatio et cibus ple-« nior. » C'était surtout des parties inférieures qu'on l'exigeait, en l'unissant à des frictions ; nulle méthode, s'il faut en croire Arétée, n'était plus favorable : « Neque ulla re aut afficitur stomachus, aut « corpus afficit. »

Aux débilités d'estomac, *imbecilli stomacho,* à cet état de langueur des digestions si fréquent à Paris', et dont la curation a fait la fortune d'un afficheur célèbre, les anciens appliquaient surtout la navigation, la pureté de l'air. Les émanations salines de la mer ont une influence que tous les navigateurs ont notée (Cook, Bougainville) ; le mal de mer lui-même était un exercice salutaire pour un organe abandonné à une longue inertie, opprimé par une couche de mucosités sans cesse exhalées et jamais rejetées. Celse et Arétée le recommandent, et l'on sait cette observation de Wythe : Un jeune homme, tourmenté d'anorexie jusqu'à la défaillance, ne pouvait plus supporter les émétiques. Obligé de s'embarquer, il navigua six semaines avec le mal de mer; il n'eut ni défaillance ni syncopes, et depuis lors, doté d'un appétit insatiable, il n'éprouva plus aucun dérangement dans sa santé.

De toutes les affections intestinales, celle dont se préoccupent le plus les anciens, et qui se présente en première ligne dans les ouvrages qui nous restent, est le flux cœliaque, maladie presqu'aussi rare aujourd'hui en Italie et dans tous les pays qui furent soumis aux Romains, qu'elle était autrefois répandue dans les mêmes contrées. Rien de moins étonnant cependant ; il en est en médecine comme en politique : l'on n'enfreint pas les lois, l'on ne transgresse pas les mœurs, sans en subir les conséquences.

Les Romains, ainsi que les pays où ils avaient porté leurs habitudes, adonnés à une gourmandise vorace, que Juvénal, Perse, et Martial, n'ont pas ménagée, ne pouvaient échapper aux affections abdominales, à ces inflammations chroniques de l'estomac, à ces dégénérescences des glandes mésentériques, à ces diarrhées interminables, véritable supplice des hommes qui, comme eux, ne vi-

vaient plus que pour leur ventre, *gulæ causa* (Pétrone, Juvénal). Ce n'est qu'en faisant trève à ces habitudes gloutonnes, en abandonnant la table pour se livrer aux prescriptions de l'hygiène et aux fatigues de l'exercice, qu'ils parvenaient à reconquérir assez de force pour revenir à de nouvelles orgies : « Universum autem, victus rationi « tribuendum, concedendum, et credendum est; exercitationibus et « ambulationibus et gestationibus hæc enim ad habitum, ad calorem « convertunt, quo affectui opus est. » S'ils supposaient qu'au lieu d'une altération de tissu, il n'existait qu'une fatigue; qu'il y avait plutôt débilité, simple affection dynamique : aux stimulants diffusibles ou aux irritants cathartiques, tels que l'euphorbe ou la semence de moutarde (renouvelée des Grecs, comme on voit), ils ajoutaient encore l'exercice, pour terminer leur curation. La nature des lieux était importante; persuadés que dans les deux hypothèses, après avoir calmé les accidents primitifs, il était important de donner du ton, de stimuler en même temps ces parties fatiguées, ils voulaient que leurs malades puisassent leurs principes excitants jusque dans l'air qu'ils respiraient : « Interdiu deambulationes, ges- « tatio vel in lauris, vel in myrthis, vel in thymo. » Appréciant enfin les sympathies de la peau et des muqueuses intestinales, ils voulaient qu'on sollicitât celle-ci par des frictions, soit dans un but dérivatif, soit comme motif de stimulation générale, en excitant ainsi les fonctions de la membrane périphérique, et en transmettant au plan le plus externe des vaisseaux un mouvement capable d'activer la circulation, *exercitationes corporis, frictiones manus* : enfin, comme pour les maladies d'estomac, ils prescrivaient le mouvement des mains, *gesticulationes, et halteribus jaciendis*, pensant opérer ainsi une révulsion plus assurée.

Les diarrhées chroniques, *alvo fluente*, nécessitaient, d'après Celse (*de Re med.*), de lentes et douces promenades en litière; les secousses légères qu'elles procuraient, les mouvements décomposés qui se propagent ainsi de proche en proche jusqu'au système abdominal, réapprenaient à la fibre musculaire à se contracter.

Fallait-il trouver un moyen d'arrêter les dysenteries rebelles, véritables fléaux des Occidentaux transportés dans les régions chaudes ; Celse, après avoir épuisé les moyens ordinaires, recommande les voyages, et surtout en revenant vers des contrées moins chaudes : c'est une observation confirmée chaque jour encore. Desgenettes a noté, dans ses observations sur l'armée d'Égypte, que le seul changement de climat avait guéri des dysenteries désespérées (*Hist. méd. de l'armée d'Égypte*). D'autres observateurs ont constaté que la simple translation de la plaine à un lieu montueux, ou même de l'hôpital à la campagne, avaient le même résultat ; et M. Moreau de Jonnès, pour ne pas citer toutes les observations du *bulletin de santé de l'armée anglaise* dans l'Inde, à Gibraltar, celles de l'armée d'Afrique, M. de Jonnès en a dit autant des dysentériques considérés comme incurables de Port-au-Prince, qui, à peine revenus de quelques degrés au delà du Tropique, recouvrèrent miraculeusement la santé.

Aux intestins paresseux, toujours en proie à des sécrétions visqueuses, et tourmentés par des borborygmes, Cœlius recommande la lutte, *magno juvamento afficit lucta* (lib. 3, cap. 2, *Chron. pass.*). Rien, comme il le dit, n'est d'un plus utile secours : « Les grands efforts musculaires, les inspirations profondes, les contractions extrêmes et répétées des muscles abdominaux, l'impulsion donnée à la grande circulation, les mouvements imprimés au foie, font de la lutte droite ou couchée, selon les circonstances, un moyen qui ne m'a jamais fait défaut, lorsque je l'ai ordonné aux sédentaires et particulièrement aux gens de lettres ou de labeurs intellectuels. »

Les constipations résultant d'un excès de tonicité musculaire, ou plutôt d'un état spasmodique de l'intestin, sont corrigées, selon le même auteur, par la marche en retenant longtemps son haleine ; en sorte que la masse intestinale, pressée entre le diaphragme abaissé et le constricteur de l'anus, d'une part, entre la paroi postérieure du bassin et les muscles abdominaux, de l'autre, subit une pression telle que la résistance imposée à la progression du bol fécal est vaincue.

Dans certaines affections qui, s'il faut s'en rapporter aux symptômes décrits par les auteurs, semblent supposer l'affaissement des valvules conniventes et que je rapporte à l'inflammation de la muqueuse : « Ex torminibus interdum intestinorum lævitas oritur quæ « continere nihil possunt et quidquid assumptum est, imperfectum « protinus reddunt », ils appliquaient encore l'exercice uni aux frictions : « Exercitationes, frictiones, huic quoque morbo necessariæ. » Dans une autre affection que l'on rapproche difficilement d'une monographie actuelle, et qui semble reproduire tout à la fois les symptômes de l'iléus et de l'entérite grave, appelée chez les Grecs κωλικὸς : « Sub hoc venter indurescit, dolor que ejus est, alvus nihil « reddit ac ne spiritum quidem « transmittit, extremæ partes frigesc- « unt, » après l'extinction des symptômes les plus redoutables, *procedente vero tempore*, l'on appliquait un exercice spécial, les gestations et surtout la navigation : « Opus est gestari, maximeque « navigare ; » moyen encore employé pour réparer les forces et vaincre l'espèce de débilité qui survit longtemps aux affections gastro-intestinales. Si au contraire l'affection n'avait été que spasmodique, n'était-ce pas une bonne voie pour surmonter l'irritation mécanique et l'état d'éréthisme, cause et suite d'une pareille maladie ?

Maladies du foie. Quant aux affections chroniques du foie, la nomenclature des maladies auxquelles ils appliquaient l'exercice est peu étendue. A part le squirrhe qu'ils dépeignent, ils paraissent comprendre, sous la dénomination générale d'*obstructions*, toutes les affections résultant de l'inflammation ; aussi, à ce point de vue, rien de plus rationnel que leur mode d'action, *ab indurato jecinore*, s'adressant moins au squirrhe qu'à ses conséquences, l'ascite, l'œdème ou l'anarsarque.

Actuarius use méthodiquement des excitants, d'abord suivis de tout l'appareil des diurétiques : « Universa quæ ad caliditatem spec-

« tent vimque habeant tenuandi, urinam moventia. » Actuarius conseille d'employer concurremment les exercices et les bains : « Exercitationes et balnea conveniunt. » Ajoutons encore l'emploi des toniques alcooliques, s'il n'existe pas d'inflammation : « Vinum sit vetustum, « meracius nisi sit inflammatio jecinoris. » Il rappelle enfin l'action avantageuse des eaux minérales, soit en bains, soit en boisson, tout en prévenant d'en modérer l'ingestion : « Conveniunt balnea sponte « nata, et atramentum sutorium et sulphur sapiunt » (*Meth. med.*, lib. 4, cap. 2).

Affections de la rate. Les affections de la rate, soit ulcéreuses, soit par engorgement, n'échappaient point à ce commun système de curation ; pour toutes, c'était un proverbe consacré : *Vitium quies auget.* Il s'est transmis aux générations médicales qui nous ont précédé ; car elles ont répété, dans un langage naïf, que *rateleux doit surgir.* Du moment où l'affection ne s'accompagnait pas de fièvre, la seule thérapeutique était l'exercice ; on connaît ce mot de Plaute : « Si lienosus, ambula. » Cependant Aetius préférait l'équitation, même aux gestations (*Curat. de splenit.; Tetrab.*, lib. 3), et Oribase, tout en recommandant des précautions, exige un exercice violent : « Itaque exercitatione et labore opus est, habita tamen ratione, « ne febre mixta si nimium excitetur. »

Affections des reins. Les anciens ont peut-être encore moins laissé de notions sur les affections des reins que sur celles de la rate. Arétée, judicieux et exact pour les maladies de l'appareil pulmonaire, s'est moins préoccupé des affections rénales ; cependant il dit un mot des affections graveleuses, calculeuses, et même du diabète. Dans cette dernière affection, il reconnaît comme thérapeutique absolue une alimentation abondante, nutritive, animale, sans proscrire les féculents, et remarque que l'exercice dans l'ordre de la sphéristique et de l'orchestrique (*Art. chr.*, lib. 1) augmente singulièrement les avantages d'un bon régime : « Et quum urina super potionum modum, etiam

« sine dolore profluens, maciem et periculum facit... Opus est exercita-« tione et frictione maxime que vel in sole vel ad ignem. » Existait-il, à la suite d'une affection aiguë des reins, un écoulement muqueux ; était-on en proie à une de ces blennorrhées vésicales si fréquentes chez les gens de table ; Arétée conseille les gestations, ainsi qu'à la fin des coliques néphrétiques : « Gestationes istis et corporis concus-« siones ad movendum propellendumque calculum bene faciunt » (Aret., *Morb. acut.*, lib. 2). Actuarius s'est spécialement occupé de la nature des urines, de leur couleur, de leur densité, de leur quantité, des éléments qui les surnagent ou des hypostases ; mais il semble l'avoir fait sans songer à l'organe sécréteur ; cependant il note l'influence de l'exercice sur les circonstances précédentes : « Quum major, quam par est, sit calida motio, accensa ab exercitiis « tum biliosus humor augetur.... Diminuta ergo serosa humiditate « quæ temperabat. In iis vero qui otiosam et inertem vitam vivunt, « urinæ recedunt a mediocritate. » (Actuar., *de Differ. urin.*, lib. 1, cap. 9.)

Affections utérines. Les affections utérines ont été plus connues des Grecs que les précédentes ; à l'aide de l'instrument réinventé de nos jours, le speculum, Hippocrate et Galien se sont (*de Mulierum morbis*) fort étendus au sujet des maladies des femmes. Mais les notions les plus pratiques et les plus fréquemment citées par les compilateurs sont celles d'Aspasie, que l'on a confondue avec la femme célèbre qui fut l'amie de Périclès. Arétée lui-même, tout excellent observateur qu'il soit, n'a rien ajouté à ses préceptes : c'est le plus bel éloge que l'on puisse faire des fragments qui nous restent.

Les suppressions de règles, *purgationes suppressæ*, les simples retards même : « In menstruis si quidam simpliciter sistuntur, » qu'ils soient dus à la présence d'un squirrhe, à l'inflammation ou au déplacement de l'organe : « Si scirrhus quidpiam, sive inflammatio, « sive in latus conversio, » après avoir mis en œuvre tous les moyens

encore usités aujourd'hui : émollients, humectants généraux ou locaux, sangsues, saignées du pied, scarifications des cuisses, diurétiques, réclamaient comme excitant, déplaçant ou roborant, le concours de l'exercice. Actuarius va plus loin; il pense qu'au début, et même pendant la période d'état, les bains et l'exercice auront une heureuse intervention (Act., *de Method. med.*, lib. 4, cap. 2).

Oribase, citant Antyllus, réclame pour les spasmes de l'utérus, ainsi que pour les suppressions, une marche accentuée : « Utero con- « vulso, ex ambulationibus quæ intentione crurum, calcibus incum- « bendo fiunt » (*Collect.*).

Enfin, dans les leucorrhées, ce que les anciens, au point de vue de leur doctrine humorale, considérèrent comme le résultat de la combinaison des deux éléments, le froid et l'humide, de l'excès de la pituite; dans les stérilités dépendant d'un écoulement muqueux ou d'une siccité extrême de la muqueuse, d'un excès ou d'une diminution du flux menstruel, ils conseillaient, comme nous le faisons encore aujourd'hui, l'exercice, soit comme moyen principal, soit comme adjuvant, pour toutes ces affections enfin qui s'accompagnent presque toujours de flatuosités, d'un éloignement prononcé pour les rapprochements sexuels : « De uteri debilitate consequitur ad hanc affectionem « fastidium veneris, flatus ventosi excernuntur, menses exuberant, et « singulis mensibus bis aut ter inordinate deferuntur nigri aut « aquosi... et mulier per congruos motus assidue exerceatur. »

Pour le spasme du col utérin, *osculum uteri*, Aspasie conseille encore l'exercice; il en est de même pour la stérilité, quelle qu'en soit la cause, à moins qu'elle ne soit inflammatoire et n'agglutine le col, *glutinat osculum* : « Si mulier ab uteri frigiditate non concipit... exer- « citiis... » (Act., lib. 4, cap. 47).

Hydropisies. Les hydropisies des cavités qui résultaient d'une affection des viscères passée à l'état chronique, celles du tissu lamineux, *aqua inter cutem*, l'anasarque, l'œdème des parties supérieures, trouvaient, sous l'influence de l'augmentation de l'action des appareils cutanés et pulmonaires, sous l'empire des mouvements variés

et vigoureux, sous celui d'une calorification plus grande, d'une répartition nouvelle des éléments, toutes les conditions d'élimination des collections séreuses. Celse exigeait tout un appareil de soins si vigoureux et si assidus, qu'il ajoute qu'il est beaucoup plus facile de guérir les esclaves que les maîtres : «Ideoque, non ignobilis «medicus Chrysippi discipulus, apud Antigonum regem, amicum «quemdam ejus notæ intemperantiæ, mediocriter eo morbo im«plicitum, negavit posse sanari.» Il ordonnait non-seulement l'abstinence des boissons, la diète, les vomissements, mais il y ajoutait des exercices très-actifs : «Multum ambulandum, currendum,» l'acrochéirisme, «et superiores partes sic perfricandæ;» enfin les bains de sable, *arena calida,* ou l'étuve sèche, *laconico.* Hippocrate, zélateur aussi habile que prudent de l'exercice, n'affirme pas, dans la crainte de rencontrer de ces collections séreuses dues à une lésion si grave d'un viscère, qu'il ne voudrait pas trop généraliser le précepte; cependant il pense que dans certains cas on pourrait obtenir de grands résultats d'un exercice poussé aussi loin que possible : «Labore nimio, et continuis exercitationum quassationibus forsitan «curari posse» (Hipp., *Epid.*, lib. 5). Alexandre de Tralles, plutôt compilateur qu'observateur, n'ayant pas eu peut-être à se trouver en face de la responsabilité de la pratique, généralise le conseil, sans souci de ses conséquences. Aux hydropiques, aux asthmatiques, aux orthopnéiques, aux phthisiques mêmes, à ceux enfin qui sont atteints de spasme du plexus cardiaque ou solaire, «qui diuturno pi«loris aut septi dolore vexatis,» outre l'exercice de la voix, les efforts d'inspiration et d'expiration, qu'il commande; outre le travail extrêmement pénible qui en devait résulter, les répulsions violentes qu'en éprouvaient les intestins et les liquides contênus dans la cavité abdominale, outre tout ce cortége douloureux et peut-être d'une exécution souvent fort difficile, il exigeait l'exercice, uni parfois à l'action du *laconicum* (87). Oribase, plus praticien, se rapproche de l'opinion d'Hippocrate; il ordonne la lutte aux ascites, et particulièrement la lutte couchée. Théodore Pris-

cianus préfère des exercices médiocrement violents, mais continus. Enfin Aetius (*Tetrabl.*) répugne à des exercices violents pour certaines hydropisies dont il avait sans doute reconnu la cause éloignée; mais préconise les exercices mixtes, et recommande ceux de la sphéristique.

Il est un dernier genre d'hydropisies qui, ne résultant ni d'un état aigu des viscères, ni d'une inflammation des séreuses, ni d'un de ces états d'hypercrinie auquel s'abandonne tout à coup la sécrétion d'une séreuse, sans que l'on puisse même parfois l'attribuer à un brusque abaissement de température, pour qui les anciens appliquaient encore l'exercice, et que l'on comprendra plus facilement de nos jours; je veux parler des hydropisies des membres inférieurs, consécutives aux varices : il était d'ailleurs choisi d'une façon qui nous paraît toute rationnelle, c'est l'acrochéirisme. L'on ne peut s'attendre à moins, lorsqu'on le voit proposé par Hippocrate (*de Diœt.*, cap. 2). Galien, Paul d'Égine, Aetius, Avicenne, considèrent l'acrochéirisme comme un moyen d'une efficacité certaine, en ce qu'il exerce particulièrement les muscles pectoraux, et surexcite la nutrition des membres supérieurs : « Carnes succosque detrahendi, facul- « tatem possidere..... Carnem sursum trahere, proprie vero manus « atque brachia in ipsa exercentur. » Ajoutons, pour mémoire, l'athérocopie et le trachélisme, indiqués par Cœlius.

Polysarcie. Les Grecs et les Romains professaient le plus grand mépris pour les individus surchargés d'embonpoint : aussi aucun des médecins célèbres de l'antiquité n'a oublié de donner place, dans ses recueils nosographiques, à l'obésité; ils la considérèrent comme un produit inverse mais analogue aux hydropisies, dans le mécanisme qui la produisait. L'altération de la circulation du système veineux leur semblait être la cause de la production des premières; celle du système artériel, de la seconde. On ne s'étonnera donc pas de leur voir préconiser les mêmes moyens pour l'une et l'autre affection. Galien recommandait spécialement la lutte et l'oplomachie, comme les exercices les plus violents et les plus capables de

ramener ces corps surchargés à un état modéré, *justum tenorem*, tout en leur conservant un beau développement musculaire, *ad carnem suscipiendam reddi... ut corporis firmitatem*, et pour rendre à la respiration toute son étendue, *longam respirationem gignat* (*de Tuend. valet.*, cap. 10). Cœlius prétendait, à l'aide des purgatifs et des mêmes exercices, réprimer en peu de temps l'envahissement du tissu adipeux.

Paul d'Égine recommandait un exercice plus agréable, mais presque aussi fatigant, le ballon (lib. 5, cap. ult.) ; mais Hippocrate va plus loin, il regarde comme avantageux à la polysarcie tout ce qui concerne la corymacie et la chéironomie. Antyllus, qui paraît avoir fait une étude spéciale des Grecs, et qui se guide presque toujours sur eux, est du même avis. Mais Arétée fait ses réserves, et défend à tous les malades dont la respiration est peu facile, aux constitutions dont la poitrine est peu développée, *pectore debili*, à ceux dont le cœur paraît ne remplir que difficilement ses fonctions, de se livrer à des efforts qui pourraient amener une rupture des vaisseaux, *ne ut in thoraci vasa rumpantur*.

Gracilité. Il en était de l'exercice, chez les anciens, comme de cette épée qui guérissait les blessures qu'elle faisait. Nous venons de voir l'exercice appliqué à réduire ces obésités si communes chez les natures vigoureuses, mais adonnées aux excès de la table, ou contraintes même, par les excès d'une gymnastique mal dirigée, à une alimentation spéciale (Galien, *de Prava gym.*) ; nous allons voir l'exercice appliqué à la curation d'une affection toute opposée, la gracilité. Les anciens la divisaient avec raison en partielle ou générale; chacune de ces deux divisions renfermait une nomenclature assez étendue, où l'on différenciait la gracilité constitutionnelle provenant d'une sorte de cachexie, sans arriver cependant à un état réellement maladif; celle qui survenait après de longues affections qui avaient épuisé les forces réparatrices; celle qui se liait à une affection viscérale existante, particulièrement à des lésions des

voies digestives. Quant à la gracilité partielle, elle affectait presque toujours les jambes, et se manifestait surtout chez les gens de lettres ou les hommes adonnés aux excès de l'intelligence (Gal., *de Tuend. valetud.*). Nous avons cité un exemple célèbre : Germanicus, le modèle des princes, l'honneur du forum et de la science romaine, était affecté d'une gracilité des membres inférieurs, suite des travaux assidus auxquels il s'était adonné depuis l'adolescence; il en fut guéri par l'usage méthodique de l'équitation (Suétone). Quant aux autres genres de gracilité, qu'ils résultassent d'un tempérament froid, d'une assimilation défectueuse, ou de cet état de faiblesse native que l'on rencontre fréquemment dans les races d'une civilisation excessive, *imbecillioribus natura existentibus* (Aetius, *Tetrab.*), un exercice modéré (*tarda*), uni aux frictions de la colonne vertébrale et de la partie postérieure des cuisses, était habituellement mis en usage. Enfin le marasme lui-même n'était pas toujours un motif d'exclusion, et l'on voit Arétée recommander les bains chauds de courte durée, et les gestations du *cisius* ou du *veredus,* pour remédier à ses effets destructeurs (Arétée, lib. 5, c. 3).

Affections du cerveau. Après avoir rapidement esquissé quelques-unes des principales affections indiquées par les anciens pour chacune des deux cavités inférieures, disons quelques mots des affections cérébrales; nous serons forcément plus succint encore que précédemment. Si les anciens n'ont pas ignoré, autant qu'on l'a avancé, les symptômes et la nature des lésions cérébrales; si les ramollissements inflammatoires ont été connus d'Hippocrate; *si quidem cerebrum rodatur,* si le cerveau est érodé; *cladem perfert, turbationem multam sustinet*, il perpétue un trouble considérable des fonctions intellectuelles, *et mens decipit et cerebrum convellit*, et la raison se fourvoie, et les fonctions du cerveau semblent renversées; *ac distrahit totum hominem*, elle entraîne, elle disloque en quelque sorte, l'homme tout entier, *qui ne se ipso vocem non edit ac suffocatur*. Semblable effet, au dire du même auteur, peut également dépendre de l'atonie du système nerveux, et principa-

lement de celui du cerveau; Hippocrate note alors la contre-indication de la saignée : «Non potest quoque contingere ob recentem «exsolutionem et afflictionem.» S'agit-il de l'inflammation des membranes : «Phrenitis est inflammatio membranarum cerebri cum febre «acuta, delirium et mentis perculsionem inducens.» S'agit-il même de localiser l'effet de l'encéphalite partielle, Possidonius n'hésite pas : «Proinde, anteriore cerebri parte lœsa imaginatio solum lœdi- «tur, medio vero cerebri ventriculo lœso, ratio pervertitur; pos- «teriore autem circa occipitium parte lœsa, perit memoria, et cum «ipsa omnino etiam duæ facultates» (*de Phren. ex Possid.;* Aetius, *Tetrab.*, 245, *Princip. med. veter.*).

Veut-on savoir s'ils avaient noté les symptômes en harmonie avec les périodes des maladies et l'état successif des lésions, que l'on en juge par le passage suivant. Après avoir dépeint la période d'invasion de la méningite, la fièvre, le délire, l'agitation, la céphalalgie, l'état scintillant des yeux, les paroxysmes furieux : «Ubi vero «morbus in vetustate inciderit, et vires fuerint debilitatæ exigua ipsius «indicia apparent;» et le changement est tel, que beaucoup ont de la peine à croire qu'ils ont affaire aux suites d'une inflammation des méninges : «Ut nonnulli aliam quamdam phrenitidis speciem esse ar- «bitrentur non est autem alia, sed ægri per initia quidem turbulenti « et furibundi... postea autem hecticis febribus similiter non amplius «valde perturbantur, et inordinata furiosaque nugantur, sed jacent «neque vocem edere, propter imbecillitatem, potentes, neque decu- «bitus figuram mutantes» (Alex. Tral., *de Inveter. phrenit.*).

Passant à la description de l'hémorrhagie cérébrale, après en avoir parfaitement décrit les effets, Hippocrate, en indiquant les causes, avertit que sans qu'il y ait hyperémie, congestion, il se peut que par suite de l'atonie ou de l'amoindrissement des tissus, il s'ensuive une hémorrhagie.

En faisant le tableau de l'influence de l'inflammation du cerveau sur le système musculaire, Paul d'Egine note en passant qu'il ne faut pas se tromper à la partie qui paraît convulsée : « Nosse

« igitur oportet non eam maxillam quæ distorta apparet resolutam « esse, sed oppositam » (Paul. Egin.). L'épilepsie, au dire d'Hippocrate, de Galien, d'Arétée, d'Alexandre de Tralles, prend son point de départ au cerveau ; quant à la description, elle est souvent parfaite chez ces auteurs. Hippocrate va plus loin et croit que parfois l'accès peut être sympathique. La cérébrite consécutive à une action vulnérante n'a pas été oubliée par Paul d'Égine ; et quant à Actuarius, il assigne, d'après Possidonius, aux nerfs les fonctions qui leur sont départies encore aujourd'hui, le mouvement et la sensibilité : « Cere- « brum itaque quum origo fonsque fit sensus ac motus, nervorum « processus motionesque non paucas progignit et nunc oculis, nunc « faciei universæ ac linguæ, notum et sensum præbere videtur. »

Je n'ai insisté sur l'état des connaissances des anciens, à l'égard des affections cérébrales, que pour justifier leur thérapeutique. Si donc, dans un grand nombre d'affections du cerveau ou des nerfs, on leur voit appliquer l'exercice, on ne pourra pas arguer de leur ignorance supposée ; l'on ne pourra pas répéter, avec certains auteurs, qu'ils confondaient les nerfs et les tendons, et si parfois ils ont choisi des auxiliaires à leur mode de curation dans les différents exercices, ce n'est pas sans connaissance de cause.

En m'occupant de la promenade et de ses formes, j'ai cité déjà l'opinion d'Arétée, celles de Celse, de Cœlius, qui, dans la classe des céphalées, aux vertigineux, aux gens accoutumés à se fatiguer l'esprit par un excès de travail ou de veilles, prescrivaient des promenades variées. Un autre ordre d'affections cérébrales, celles qu'ils nomment soporeuses, réclamait surtout, comme moyen de traitement, la balle, les gestations, le changement de lieu.

Pila soporiferi senium, nubemque veterni
Atque alacri mediam carpe vigore viam
Sed cisium, aut pigrum cautus conscende veredum ;
Non tibi sit rhedæ, non amor acris equi
Canterii moneo; male nota petorita vites,
Nec celeres mulas, ipse Meliscus agat.

(Martial, *Epigr.*)

A la suite des apoplexies, pour remédier à cet état de langueur, *resolutione nervorum*, qui succède à la perte prolongée du mouvement, et dénote moins l'étendue ou la continuation de lésion de tissus qu'une habitude d'inertie, Arétée, Oribase, Celse, devançant l'opinion émise par M. le professeur Trousseau, disent que si l'exercice ne guérit pas l'apoplexie, au moins « vi quadam ad consuetudinem « suam reddeat » (Cels., lib. 3); il répare et étend les facultés motrices. Arétée conseille alors des promenades ou des gestatations : « Gestationes longæ, rectæ, et altæ. »

Dans la léthargie, Arétée (*Morb. acut.*, lib. 1) veut que l'on place les malades sur un cadre, *cubile agitabile*, qu'on les gourmande, qu'ils soient soumis à des frictions, qu'on les heurte même ; opinion assez en rapport d'ailleurs avec les sensations qu'ont accusées nombre de léthargiques à la suite de leurs accès. Ils voyaient, ils entendaient, ils avaient même la conscience d'un commencement de volonté ; et cependant, maintenus par une puissance d'inertie inexplicable, ils restaient forcément dans leur état actuel. Dans le coma, le cataphora, on se bornait à des massages, des frictions inférieures.

Dans certaines affections où les mouvements s'opèrent soit en dehors de la volonté actuelle, soit que, la volonté s'étant exercée, les mouvements persistent, tandis que la volonté a cessé (catalepsie), soit qu'ils se manifestent dans un sens contraire à la volonté, comme dans la chorée, soit d'une façon irrégulière, comme on le remarque dans certaines affections du cervelet ou du rachis (ainsi, au milieu d'une progression calme, régulière, méthodique, l'on accomplit un ou plusieurs actes désordonnés tout à fait imprévus), j'ai vu un jeune architecte, pendant une promenade parfaitement normale, s'écarter, d'un bond prodigieux, de la ligne qu'il suivait, et parcourir un espace que jamais, en état de santé, il ne fût parvenu à franchir. Dans ces affections, dont Possidonius, Paul d'Égine, Actuarius, nous ont tracé l'esquisse, les anciens employaient des exercices rhythmés, dont la répétition constante parvenait à faire contracter aux organes

une sorte d'habitude, à l'aide de laquelle, par des transitions ménagées, on les ramenait aux modes normaux. Mais il était, entre tous, un ordre d'affections qui, chez les anciens comme chez nous, paraissait éprouver de la part de l'exercice les plus heureux résultats : c'étaient les névroses et les affections mentales. Priscianus et Arétée comparaient les paroxysmes de la manie aiguë à ceux de la colère; ils citaient, à l'appui de leur opinion, celle de Sénèque, le philosophe. Le principe une fois admis, ils en déduisaient la conséquence que, si rien n'est plus capable de donner de la stabilité au caractère, de la puissance à l'âme, que les habitudes d'une gymnastique bien réglée, ce devait être un bon remède pour la folie : « Quin « exercitationes ad cervicis usus. » Sans procéder de la même façon, nous constaterons ce fait avec tous les aliénistes anciens et modernes, que l'exercice est un des plus utiles adjuvants de la thérapeutique des affections mentales. Cette observation, renouvelée par l'illustre Pinel, amena l'annexion aux deux hospices d'aliénés de Paris de vastes terrains où un grand nombre des trois catégories d'aliénés fut occupé à la culture.

Si, dans des affections résultant d'une notable lésion de tissus, ces auteurs ont constaté l'utilité de l'exercice, que ne devaient-ils pas en espérer dans ces affections, telles que la manie, la mélancolie, la démence accidentelle de l'adolescence ; aussi n'hésitaient-ils jamais à l'employer, surtout sous une forme spéciale, les voyages.

La frénésie, que les anciens considéraient plutôt comme le premier degré d'une affection, qu'ils divisaient en trois stades répondant à notre manie aiguë, mélancolie, démence, exigeait également l'exercice, comme dernier traitement; seulement il différait à chacune de ces époques. Ainsi, au premier stade, après avoir employé les débilitants, après avoir maintenu les malades dans les ténèbres, employé les narcotiques, on mettait en usage les promenades, les gestations, en les aidant quelquefois des frictions : « In morbis longis « solum mutare » (Hipp., *Epid.*, lib. 4). Bien avant l'époque littéraire de la médecine grecque, les Égyptiens, si enclins à la mélancolie,

envoyaient leurs malades au temple d'Osiris, placé vers les confins de la Nubie, où probablement ces habitants d'un sol plat, noyé une partie de l'année, chargé de détritus, transportés dans une contrée élevée, montagneuse, et plus rafraîchie par les vents, recouvraient la santé (Hérodote). Aristote vante la pureté de l'air de la mer; il conseille aux mélancoliques non la navigation de long cours, mais de courts voyages (*Probl.*, lib. 1).

Les anciens ont attaché une importance extrême aux moyens que fournissait la navigation. Côtoyer le littoral ou voguer en pleine mer, marcher à la rame ou à la voile, monter des bâtiments d'une jauge grande ou petite, braver un vent violent ou s'abandonner à une brise légère, n'était pas indifférent dans la mélancolie. Théodore Priscianus recommandait les gestations un peu rudes. Les soins du jardinage ont été préconisés chez les anciens, comme à notre époque, et c'est à peine si le professeur Esquirol, dont la pratique minutieuse est encore célèbre, parvint à les égaler.

Quoi de plus naturel, au surplus, que ce rapprochement d'observations et de pratiques ; l'homme présente, à toutes les époques, un champ d'observation variable seulement en quelques formes passagères, mais son organisme n'est-il pas toujours le même? Alors, comme aujourd'hui, le système nerveux était susceptible de toutes les modifications, ainsi que les autres parties du corps, et pour les anciens, bien plus que pour nous, cette conviction de l'existence d'une foule de maladies sans lésion apparente d'organes, dont la cause résidait dans un changement des rapports de la molécule composante, fut féconde pour la curation d'une foule d'affections où l'exercice peut produire des miracles.

A toutes les époques, des éducateurs célèbres ont paru rendre la parole aux muets, donner de l'esprit aux simples, accorder le bienfait de la mémoire aux oublieux, celui de la science à des gens qui en paraissaient incapables : que faisaient-ils, si ce n'est l'éducation des sens; ils se livraient à l'art d'exercer spécialement un organe. Quoi ! les athlètes pourraient à leur gré développer tout ou partie du sys-

tème musculaire, imprimer à la masse une activité proportionnée; le lutteur aura les bras et les reins plus vigoureux ; le coureur, les jambes et la poitrine plus résistantes; les danseurs, les mollets et les cuisses disproportionnés; et l'on ne pourrait pas, par un exercice méthodique, agir d'une façon analogue sur les organes de la sensibilité et de l'intelligence? Telle n'était pas l'opinion des anciens; ils avaient une conviction si profonde du contraire, qu'en certaines affections on les voit employer le bruit (*strepitus, cymbala*), la contradiction, la terreur, la violence même; non à l'instar de cette pratique dégénérée, abandonnée autrefois aux passions de mains mercenaires, mais d'une façon raisonnée, méthodique, et à un point de vue de doctrine dont moi-même, élevé dans un établissement d'aliénés, j'ai pu fréquemment remarquer les heureux effets. Quelquefois les anciens, toujours au point de vue d'affections purement dynamiques, d'une sorte de perturbation des forces, jugeaient convenable de frapper un coup violent soit dans l'ordre moral, soit au physique. J'ai vu, plus d'une fois, de pareilles tentatives, dirigées par mon père, réussir entre ses mains: « Cogendus est attendere et « ediscere aliquid, et meminisse; sic enim fiet ut paulatim metu « cogatur. Subito enim terreri, et expavescere in hoc morbo pro- « dest... potest enim quædam fieri mutatio. » (Lib. 3.)

Ainsi, dans les simples hallucinations, ελλωδεες τας ωφιας, βομβοι; μεχρι δηγη σαλπιγιων, αγρυπνιη, qu'elles résultent d'ailleurs d'un état spécial de l'appareil des sens ou même d'un état inconnu du centre cérébral; du moment où elles n'étaient pas accompagnées de fièvre, Hippocrate, Celse, Arétée, Galien, se bornent, après les bains et quelques purgatifs, à l'emploi des exercices: *Melancolicis illam curandis imperat* (*Chron.*, lib. 1, cap. 2); et Arétée trouve qu'après l'emploi du vératre, dont la puissance est telle, selon son élégante expression, que c'est un feu subtil qui, en parcourant tous les systèmes, en s'introduisant jusqu'aux plus secrètes retraites de l'économie, dissipe, dompte le germe des maladies les plus tenaces, s'adresse jusqu'à a dernière molécule intégrante, *fibras ad vivum*

resecat, en sorte qu'il est impossible aux causes des maladies de repulluler, trouve que l'emploi des promenades, des gestations, des travaux de la campagne, est le complément indispensable du traitement.

Nous placerons ici ce que les anciens pensaient des effets de l'exercice. Quant à la surdité, *surditate captos* (Gal., *de Val. tuend.*; Alex. de Tralles), comme la cophose dont ils parlent semble plutôt due à un état congestif, nous comprenons qu'ils aient cru à la possibilité de la guérir au moyen de l'exercice. Il faut en dire autant des symptômes cérébraux dont parle Arétée « : Capitis distensiones, « temporum palpitamenta, cerebri pulsationes, aurium tinnitus, « oculorum inflationes », et pour lesquels il conseillait les promenades en droite ligne et sur un sol élevé. Enfin Aristote fait mention également des affections de l'oreille (*Probl.*, lib. 11). Ayant remarqué que, si l'on retient son haleine, les sons nous affectent plus complétement, Cassius Medicus en conclut, par extension, qu'aidé de l'exercice, en retenant son souffle, il serait possible d'agir sur certaines obstructions de l'oreille moyenne; dans les écoulements chroniques, « si magis pus profluit, multa calida aqua perfundendum, « et usque ad lassitudinem ambulandum. » ...

Épilepsie. Bien différent de ces médecins qui, se fondant sur un sophisme, cherchaient dans les rapports sexuels la guérison de l'épilepsie, Arétée rassemble autour des malheureux affectés de cette triste maladie toutes les circonstances capables d'entretenir l'innocence de l'enfance ; pensant avec raison que toute émotion vive leur est funeste, il leur prescrit la vie des champs, les promenades à l'ombre de certains arbres, choisies dans une atmosphère parfumée des senteurs exhilarantes de la mélisse, dans les sites agrestes où les labiées croissent sans culture : « Maxime quidem agrestes et sponte « nascentes. » Cœlius (lib. 4, cap. ult.) préfère les gestations un peu rudes; tandis que les méthodistes n'employaient qu'un exercice modéré, mais subdiale, et vers la huitième heure. Celse, après avoir

employé la saignée et le vératre noir, veut qu'on en arrive à l'exercice : « Ad levandum id, tantummodo utendum erit exercitatione » ; il y fait joindre des frictions, *multa frictione*. Galien (*de Valetud. tuend.*) pense que dans l'épilepsie, il n'est pas indifférent, *non prorsus aversari*, d'employer de longues gestations, mais en évitant le bord des fleuves, pour échapper au miroitement des eaux, et de ne pas négliger de faire suivre les gestations de quelque promenade, afin de compenser les exercices.

Enfin, dans les céphalées, les tics douloureux, les hémicrânies, Aetius (*Contract. med.*, p. 116) recommande de ne pas négliger de pareilles affections, qui, en prenant droit de domicile, peuvent constituer une habitude maladive et s'aggraver, *exigitos dolores ne spernito, et si plus temporis extrahuntur, majores cruciatus superveniunt;* aux évacuations alvines, aux larges saignées, *copiosam sanguinis detractionem,* il ajoutait, dès que le mieux se prononçait, des promenades matinales. C'est en ce sens que Galien a dit, en songeant à ces affections si communes chez les gens de lettres : *Aurora musis amica.* De douces gestations dans des lieux abrités, la navigation sur une mer tranquille, les voyages d'un climat plus froid vers une température moins rude, et réciproquement, des frictions inférieures, doivent être mis en usage. Paul d'Égine partage la même opinion quant aux douleurs de tête nées d'une froide intempérie (*Princip. med. vet.*, 416); il veut même que dans les pertes de mémoire, conséquence fréquente des affections nerveuses, on ajoute des frictions occipitales, *ita ut postremum omnium caput defricent.* Tous deux enfin préconisaient un genre de gestation qu'ils prétendaient infaillible dans les céphalées nerveuses, et que j'ai vu renouveler quelquefois avec succès dans les affections dynamiques du cœur ; c'est la marche, mais surtout les gestations prolongées en arrière : « Retrorsum desidere in curru mandavit, multos subjungens se novisse, hoc modo curatos, qui nullo auxilio indiguerunt. »

Dans certaines affections intellectuelles, qui ne sont pas encore la

manie, alors qu'une impression profonde s'est imposée au cerveau, et le tient comme tendu vers une seule idée, Cœlius recommande une réaction aussi violente que la contention est énergique : « Pri- « vatim capiti prodest in cujus anxietate luctationem. » Enfin, pour les névroses des organes génitaux, tels que le satyriasis, le priapisme, la nymphomanie, l'antiquité grecque et romaine s'en rapportait encore pour leur curation aux pratiques gymnastiques : « In pria- « pismo motu utatur æger, item halteribus, et sphærea exerceatur, « quo materia in diversum, retrahatur » (Alexand. Trall.). Les mêmes recommandations sont faites par Arétée; il recommande en plus d'exiler le malade de la présence des femmes, de réprimer toute conversation lascive *et quidquid causam pruriandi*. La couche du malade était de feuilles de gatillier ; les bains chauds, d'un fréquent usage alors, étaient proscrits, et toutes ces précautions devaient encore recevoir l'aide d'un exercice court mais violent, *exercitatio sit vehementior*.

Dans les pertes séminales indépendantes des excès vénériens : « Nimia profusio seminis, quod sine venere, sine nocturnis imagi- « nibus... tabe consumat, » la phthisie dorsale de Fernel, Sennert, etc., Celse recommande les frictions et surtout la natation dans l'eau froide. Oribase fait à peu près les mêmes recommandations, il ajoute que l'on ceigne les lombes avec une ceinture de plomb.

Il est enfin deux affections qui ont exercé la subtilité des métaphysiciens, plus encore que l'intelligence des médecins, l'incube et le succube. A leur égard, les modernes n'ont pas fait beaucoup mieux que les anciens : témoins les prescriptions d'Esquirol, qui les considère comme un acheminement à la manie ; témoin le fait curieux observé dans le 1er bataillon de Latour-d'Auvergne, à Tropea, en Calabre, rapporté par son chirurgien, le Dr Laurent. Rhazès, malgré la polypharmacie arabe, ne recommande que les exercices de l'orchestrique (*de Ægrit. nerv.*), des frictions sur les jarrets. Cœlius, à l'appui du même traitement, rapporte un fait curieux en harmonie avec celui que nous venons de citer.

Vers l'an 225 de J.-C., sous le règne d'Adrien, une sorte de contagion se manifesta à Rome avec tant de violence, que beaucoup en moururent; les malades étaient incubes, et Silimaque, médecin hippocratique, *Hippocratis sectator,* les guérit à l'aide de gestations variées.

Arrivons enfin à ces affections qui font le désespoir de la médecine, les névroses des femmes. On sait ce que Barras, Pomme, Willis (*Traité des nerfs*), Tronchin, ont dit à ce sujet. Les anciens paraissaient moins effrayés de la ténacité de ces affections, et à l'aide de leur éternel remède, ils les ont peu redoutées : « Prima autem ejus « curatio, exercitatio est » (Celse). Pour les spasmes, si fréquents chez les femmes, il a un remède infaillible, la musique et la danse, et, parmi le choix varié que renferme toute la nomenclature de l'orchestrique, il choisit les plus vives. En sachant si bien son monde, comment échouer? « Saltatio demum quæ motu universum corpus « calefacit, arcendis rigoribus. » Aux tremblements nerveux, *tremoribus*, aux bluettes, qui accompagnent si fréquemment les menstruations commençantes et difficiles, *vertiginosis*, enfin à cette langueur, à ce manque de décision, remarquables chez toutes les jeunes filles affectées de névroses de l'estomac, de chlorose, il conseille la saltation et prétend que rien n'y résiste (*de Morb. chron.*, lib. 1).

Le pica et le malacia des filles, les appétits variés, les boulimies, les anorexies des femmes imprégnées, « in quibus caninum in mo- « dum appetitus violentus est, » ne résistaient pas, entre les mains d'Avicenne, à l'application des oscillations régulières de la litière unie aux précédents exercices, au mal de mer! Alexandre de Tralles (problème 87) y joignait les grands efforts de voix, *vociferatio*. Enfin, aux insomnies, *vigilantibus*, à ces constitutions énervées qui ne supportent qu'à peine le poids de l'existence, *pigritia quadam oppressi;* à ces constitutions dont le système nerveux, ébranlé, se met sans cesse en équilibre avec toutes les circonstances, quelque indifférentes qu'elles soient, à ces âmes qui usent le corps, Ausonius Gallus (*Epistol.*) offre avec une égale certitude l'inévitable influence de l'air, des promenades, des lentes gestations du cisius et du veredus; tandis que

Celse, d'accord avec l'opinion de Virey, préférait en certaines occasions les secousses de la voiture non suspendue, *vehiculum quis cæteris acriorem* (Celse, lib. 2).

Affections des yeux. A tort ou à raison, l'engouement était tel, qu'il n'y avait pas jusqu'aux maladies des yeux qui ne relevassent de la méthode générale.

Alexandre de Tralles conseille pour l'ophthalmie chronique, l'épiphora qui l'accompagne *oculi lacrymantes,* de se livrer à une marche modérée, mais soutenue, à des exercices mitigés, *exercitatione remissa.* Aux blépharites ciliaires, *lippientibus*, il prescrivait un genre de marche qui, ne fût-ce que pour sa singularité, mérite une mention parculière: il les exerçait à marcher sur la pointe des pieds, *quæ vero extremis digitibus obeuntur.* Est-ce à l'état de contraction générale qu'exige une pareille locomotion, est-ce à la diaphorèse abondante qu'elle sollicite à la matière dérivée inférieurement, comme le disaient Oribase et Antyllus, qu'il faut attribuer leur succès? «Ad materiam subinde e supernis ad infernas «partes deducendam, eamque potentissime dissipandam.» Quoiqu'il en soit, ils en regardaient l'usage comme spécialement efficace: «observatum fuit proprie lippientibus.» Je ne sais, mais il paraît que la balle n'avait pas le même avantage, s'il faut en croire Horace, «namque pila lippis damnosum est ludere crudis.» En dernier lieu, Rhazès (*de Ægrit. nervor.*) mettait en usage pour les névroses spasmodiques de la vue, *intentiones*, la course et le saut.

Fièvres d'accès. Disons un mot d'une classe d'affections où les bons effets de l'exercice, encore reconnus aujourd'hui, étonneront moins que dans leur application précédente. Dans les fièvres graves, quelle qu'en fût la cause, tantôt au début, tantôt à la fin des maladies, tantôt pendant leur cours, l'antiquité employait encore l'exercice. Dans le premier et le second stade de la fièvre hectique, Aetius recommande des exercices modérés unis à des aliments d'une facile digestion: «Idque boni succi et coctis facilibus cibis, exercitationibus me-

« diocribus. » Celse va plus loin ; il veut qu'au début des maladies graves, accompagnées de fièvre, l'on tente une réaction au moyen d'exercices appropriés, et il cite, à ce sujet, l'opinion d'Asclépiade : « Audebat, aut iis qui gravium morborum initia sic sentiebant. » Peut-être y aurait-il dans cette opinion d'Asclépiade sujet à réflexion. Qui, au moins une fois en sa vie, n'a pas senti les atteintes d'une affection qui pouvait être grave disparaître sous l'influence d'un exercice que la nécessité ou le plaisir commandaient? L'anxiété, les frissons initiaux, disparaissaient; la tête se dégageait peu à peu, en même temps que la sueur réapparaissait. Une bonne nuit suffisait alors pour rétablir dans un état de santé meilleur peut-être qu'avant cet homme qui franchissait déjà le seuil de la maladie.

Un fait surtout m'a fortifié dans ma confiance à la thérapeutique palestrique. Le professeur Sanson racontait souvent qu'aide-major dans l'armée d'Allemagne et atteint du typhus, il était à l'hôpital de Leipsick, condamné par ses chefs. Le mouvement général de retraite entraînant tout après la bataille, il fallait le suivre ou tomber aux mains de l'ennemi. Le malade ne fut pas jugé capable de supporter la route, et déjà on l'abandonnait à la merci des coalisés, lorsque rappelé à lui par les mouvements du départ, il se recueille, et obtient, à force d'instances, qu'un camarade moins souffrant l'aide à s'habiller et le soutienne sur son cheval. La première journée, il ne sut guère ce qui se passait ; mais, dès la seconde, il commença à associer quelques idées, et, quoique d'une faiblesse extrême, se sentant bientôt rentrer en possession de lui-même, il atteignit le Rhin presque guéri.

Dans les fièvres d'accès, et surtout dans les plus graves, les quartes simples ou doublées de la Romagne, Celse note avec soin les bons effets de l'exercice. L'on en usait soit dans l'intervalle apyrétique: « Mediis diebus ambulationibus uti oportet aliisque exercitationi-« bus, » quelquefois lorsqu'ils croyaient devoir employer un moyen perturbateur violent; c'était immédiatement avant l'accès qu'ils l'administraient: « quartanæ qua die vero febrem expectabit, ante sur-« gere et exercere, dareque operam. » On comprend qu'au début

de l'affection, si les forces étaient encore presque intactes, les éléments de réaction proportionnés, l'on n'attende pas, pour se soumettre à un violent excitant tel que l'exercice, que l'accès soit développé, l'on comprend, dis-je, qu'en mettant en jeu toutes les fonctions, qu'en répartissant la somme des forces d'une façon différente, l'on ne permette pas à l'accès véritable de se développer. L'on oppose ainsi une fièvre calculée, dont on peut, à son gré, accroître ou modérer les incidents, et, si l'on répète plusieurs fois, dans des conditions convenables, la même manœuvre, l'on substitue à une habitude vicieuse, dont l'essence est inconnue, une autre habitude calculée, volontaire, et que l'on peut progressivement modifier à son gré.

Toutefois ce régime n'était pas exclusivement appliqué, on le modifiait selon les circonstances de la durée de la fièvre et de l'affaiblissement qu'elle avait entraîné. Aux exercices violents, l'on substituait les gestations, « sin imbecillitas occupavit, pro excitatione « gestatio; » si l'état de faiblesse était tel qu'il devenait impossible de déplacer le malade, on avait recours à un exercice local, les frictions: « Si ne hanc quidem sustinet, adhibenda tamen frictio est » (Celse, *de Re med.*, lib. 2).

Il est cependant des fièvres dont l'apyrexie est si courte, qu'à peine a-t-on le temps de l'apercevoir (Torti, Celse); il en est de doubles, dont les accès rapprochés semblent se fondre l'un dans l'autre; il est enfin des fièvres subintrantes, comme l'observe Celse, « si pœne duæ febres jungantur, » qui ne laissent aucun intervalle.

S'il existait encore une apyrexie, quelque brève qu'elle fût, on la choisissait pour exercer d'abord, pour alimenter ensuite. Dans les fièvres doubles ou dans les fièvres subintrantes, l'instant le plus éloigné du paroxysme était choisi pour donner quelque peu que ce fût d'exercice, *aliquantulum moveri*, après avoir alimenté avant tout. Si c'était impossible, l'on se bornait à des onctions, à des massages; après lesquels on administrait une nourriture en rapport avec la nature, la durée, l'intensité de la fièvre. Telles étaient les

pratiques les plus générales imposées aux fièvres d'accès : elles ne sont pas indignes d'une époque plus avancée.

J'aborde la dernière grande classe d'affections soumises à la méthode thérapeutique dont je me suis proposé le rapide examen, les maladies de la peau.

L'abus des plaisirs de la table, des bains, des préparations épilatoires et des cosmétiques, uni à la licence des mœurs, avait fait pulluler les affections cutanées chez les Orientaux (Herodot., *Cyroped.*). Lorsque les Grecs et les Romains, après les avoir soumis, adoptèrent leurs mœurs en s'emparant de leurs richesses, ces maladies, triste compensation, semblèrent accompagner leurs dépouilles :

Satisque in tristia bella paratis
Quærebantur opes, non vulgo nota
Gaudia...
(Lucain.)

La luxure romaine devint proverbiale, comme l'avait été jadis sa rare vertu : « Fœcunda culpæ secula, » et Horace put sans exagération s'écrier :

O pudor, o magna Carthago probrosis
Altior Italiæ ruinis.

Tout le hideux cortége des maladies de la peau apparaît alors aussi nombreux qu'aujourd'hui. Depuis la rigidité de la peau, *cutis siccitas*, l'induration du tissu cellulaire, ou cet épaississement semblable à ce que fait éprouver un froid rigoureux, ainsi que le remarque César dans sa guerre des Gaules (*Bell. gall.*; Aet., *Tetrabl.*), jusqu'aux affections les plus graves, rien ne manque au tableau.

Les exanthèmes, « pituitæ eruptiones quæ ἐξανθήματα appellant « Græci »; les affections vésiculeuses, ἐπινυκτίδες; les bulleuses, « pus« tulæ bullis similes »; le pemphyx, « ambustæ quæ κατακαύματα « quod est ferventes pustulæ »; les végétations, « et quam pensilem

« vocant verrucam » ; les verrues véritables, « quæ duriores sunt », réclamaient, selon Actuarius, des traitements énergiques, « validiora « quoque requirunt medicamenta ; » mais leur bénéfice s'augmentait de l'application simultanée de tous les exercices de la cubistique, considérés comme échauffant, animant toutes les parties, sans les soumettre à d'excessives déperditions, comme l'eussent fait la lutte, le pugilat ou l'escrime. Précaution sage, qui prouve qu'alors, comme aujourd'hui, l'on n'oubliait pas de relier les symptômes locaux à l'existence d'un état général, qu'alors on tenait compte de la liaison fréquente des maladies de la peau à un état cachectique; en sorte que l'on se gardait d'épuiser les malades par des pertes trop abondantes, qui les eussent mis dans l'impossibilité de continuer un traitement actif.

Les affections dartreuses semblent apparaître à Rome à l'époque des grandes convulsions de la république. La mentagre, qui, si j'osais donner mon opinion, apparut chez les Romains à la même époque à peu près, et dont l'acuité et l'extension considérable, n'appelant l'attention qu'environ un siècle plus tard, méritèrent alors l'examen de Pline, qui la fait rapporter d'Asie par un scribe du trésor, ne résistait pas au régime, aux bains, aux ablutions, unis à des exercices vigoureux. Lorsque cette maladie eut l'honneur d'une mention fameuse, Auguste, Tibère, Claude, et Néron, avaient avec eux fait trôner tous les genres de vices. L'oppression des Césars, la terreur imprimée par les trois derniers, avaient détourné vers les plaisirs grossiers l'ardeur que les grands avaient jusqu'alors dépensée dans les fatigues de la guerre et les excès d'une liberté effrénée. C'est en effet aux époques de licence et de corruption qu'apparaissent de pareilles affections, en revêtant un caractère de virulence extraordinaire: telle fut en effet la marche du sycose. Au dire de Pline lui-même, il n'attaquait que les gens opulents; les femmes, les pauvres, les esclaves, en étaient exempts : « Nec sensere id malum feminæ, aut ser- « vitia, plebesque humiles, aut media, sed proceres. » Il suffit d'avoir étudié les mœurs des femmes romaines, même à l'époque impériale,

pour comprendre comment elles étaient exemptes du terrible fléau : le désir de conserver leur beauté faisait alors l'office de la vertu ; et quant aux conditions inférieures, pour qui la vie est la même à toutes les époques, les exigences du travail toujours présentes, pouvaient-elles redouter une affection née dans la pourpre, entretenue par l'oisiveté et par tous les excès qu'elle engendre ?

La lèpre tuberculeuse enfin, l'éléphantiasis, cette maladie terrible que Celse compare à un cancer rongeant incessamment toutes les régions : « Proinde elephantia qui quasi totius corporis « cancer est ; » après avoir demandé inutilement des secours à tous les moyens de la thérapeutique : « Maximam et variam « curam postulat, » on revenait encore aux pratiques gymnastiques. Qu'elle fût d'ailleurs la suite de quelque altération des liquides, « ob sanguinis corruptelam enata ; » qu'elle dût son origine à l'atrabile, *flava bili,* ou à l'agglomération d'une humeur mélancolique mêlée à un excès de sels alcalins :« Quam itaque sanguis melancho- « licam crassam ac terream induit materiam ; » dans toutes ces hypothèses, réveiller les forces, maintenir l'économie dans un état d'équilibre, c'était attaquer le mal à sa racine : « Verum laboris vitalis cu- « ram semper habere. » Toutefois l'on ne se livrait pas au hasard, à la fantaisie des exercices ; on comprend qu'un corps couvert de plaies, dégoûtant de sanie, dévoré intérieurement d'ardeurs inextinguibles, n'eût pas été facile à soumettre à des exercices violents. Aussi Arétée avait le soin de ne pas laisser passer la période tuberculeuse sans appliquer l'exercice ; il tentait les plus violents, en les adjoignant aux bains, aux onctions et aux amers : « Elephantiasi κορυκοϐαλιας laudavit. » Tels étaient les procédés les plus généralement employés. Cependant nous devons à la vérité d'avouer qu'il y eut un dissident fameux, dont le système me semble d'autant plus curieux qu'il paraît avoir plus d'affinité avec celui qu'un dermatologue de notre époque reproduisit un instant pour la même affection, la méthode compressive et les astringents ; Thémison en fut l'inventeur : « Totum « corporis habitum refrigerantibus et astringentibus, comprimere

«studebat, cupiens revocare humores ad interiora» (Boerhaave, *Comment.*, 1735). Au surplus, s'il faut en croire un contemporain, ni le changement des temps ni celui des lieux n'a donné plus de valeur à cette tentative, et ce que nous avons vu échouer entre les mains d'un homme célèbre ne réussit pas mieux à Thémison : témoin le «Quot Themison ægros autumno occiderit uno» (Martial, *Epigr.*).

Quoique différente dans sa marche et dans sa forme, on agissait de même pour la lèpre blanche : « Vitiligo alba quæ λευκη dicitur, «et a pituita glutinosa in summa cute impacta oritur.» L'alphos, considérée par quelques anciens non comme un degré plus avancé de la leuce, mais comme une affection *sui generis,* et qui, si elle n'était arrêtée par l'art, ne guérissait jamais par les seuls efforts de la nature : «Qui nimis suapte natura pravi sunt, non temporis «progressu, si non succurritur», subissait la même médication. La marche, la lutte, tous les exercices exigeant des mouvements violents et généraux, la corymachie, étaient employés pour diviser, éliminer, cette lymphe épaisse attardée dans les mailles du tissu lamineux.

Poisons animaux. Mentionnons enfin, comme simple indication, les poisons animaux, contre lesquels on employait encore le mouvement comme remède principal.

A la suite de l'inoculation des venins de la scolopendre et du scorpion, Oribase, Aetius, Paul d'Égine, recommandent l'emploi des exercices. Si, depuis l'introduction de celui de la vipère, il s'est écoulé assez de temps pour que l'effet général en soit déjà manifeste, Arétée recommande les frictions à l'extérieur, les stimulants sudorifiques à l'intérieur, et les boissons chaudes dans tous les cas. Quant à la morsure de la tarentule et aux effets singuliers que les anciens lui avaient attribués, il n'est personne qui n'en ait entendu parler. Baglivi a écrit tout un traité pour composer son histoire

(1696), des savants se sont rangés pour ou contre; Pline a indiqué huit arachnides vénéneuses dont plusieurs produisaient le tarentisme à des degrés différents.

Quel que fût d'ailleurs l'état du malade, on administrait l'exercice, on le variait selon son état: le tarentisme existait-il déjà depuis longtemps; le malade, affaibli par l'invasion du virus, était-il en proie à des syncopes, à des accidents comateux ou cardialgiques, avant de le soumettre à des exercices actifs, on avait soin de le préparer par des frictions, des onctions, des massages; on l'agitait soit séant, soit couché, *aut gestatis sedentibus, aut decumbentibus* (Antyllus, Aetius, Avic.); quelquefois on lui imprimait les mouvements du cadre, *lectus pensilis,* de la litière, *lectica,* et on ne craignait pas, s'il y avait paralysie, et par conséquent impossibilité des exercices actifs, d'aller jusqu'au bernage.

Tout ce que nous venons d'écrire pour le tarentisme pourrait se répéter à l'égard des effets du virus rabique, et, quelque extraordinaire que puisse paraître la foi en de pareils moyens, elle a de si profondes racines dans les croyances populaires, qu'on est tenté d'y croire en la retrouvant à toutes les époques et dans tous les pays.

Je ne veux ni prouver la réalité du tarentisme, ni m'inscrire en faux contre lui; cependant de graves auteurs l'ont affirmé: les taxer ici d'erreur, sans preuves positives, ne serait-ce pas légèrement infirmer l'autorité qu'on leur accorde en d'autres circonstances? Réduit à chercher la vérité par voie d'induction, voyons où elle nous conduira. L'existence d'affections nerveuses dont les effets sont presque semblables est de notoriété; Félix Plater cite une femme qu'il vit, à Bâle, danser nuit et jour pendant un mois. Tous les auteurs qui se sont occupés des névroses ou des maladies mentales ont eu l'occasion d'observer des malades livrés à des mouvements soit réguliers, soit irréguliers, périodiques ou non, pendant des mois entiers. J'ai observé, dans l'établissement de mon père, une jeune fille de dix-sept ans, livrée à un mouvement rotatoire accompagné de cris rhythmés, qui durait quelquefois plusieurs jours

sans interruption, avec une véhémence telle, qu'on fut obligé de matelasser les parois de son appartement. Pourquoi des maladies qui se développent spontanément ne pourraient-elles pas également naître sous l'empire de la modification imposeé au système nerveux par l'introduction d'un élément nouveau? Bien plus, l'on a vu de ces affections devenir épidémiques : Sennert rapporte qu'après les guerres des hussites, les campagnes étant ravagées et les populations presque détruites, le peuple vaguait à travers les champs, cherchant sa nourriture à l'instar des animaux sauvages. Dans ces affreuses circonstances, une épidémie singulière vint encore accroître la terreur; des troupes d'hommes et de femmes en proie à un délire épouvantable, comme livrés à une joie sinistre, se prenaient par la main, et, s'entraînant les uns les autres dans une danse affreuse, parcouraient ainsi l'Allemagne. A leur approche, leur délire se communiquait aux populations, qui, emportées, à leur tour, sur les pas des premiers, allaient, toujours grossissant en nombre, s'abattre sur les villes, qu'elles dévastaient... L'épée seule put mettre fin à ce triste exemple des infirmités humaines.

Quant au traitement, c'est toujours la méthode de curation des fièvres d'accès et de toutes les autres affections périodiques. Prévenir l'accès, le simuler, en imprimant à l'économie un mouvement synergique, qui, entraînant toutes les forces dans une action passagère, ne permette pas à l'agent morbide de renouveler son incitation propre, et d'imposer aux organes une sorte d'habitude vicieuse, c'est employer à la destruction d'une somme de force, inconnue dans son essence et appréciée seulement dans une partie de ses résultats, un moyen déterminé, dont l'intensité calculée, la marche déterminée à l'avance, puissent être appliquées dans la forme et au moment jugé le plus favorable.

L'exercice, joignant à la réunion d'un grand nombre de ces conditions l'avantage d'être à la portée de tous, devint le remède populaire pour ces sortes d'affections : on le retrouve à toutes les

époques. La Grèce et l'Italie l'ont mis en usage; au moyen âge, il est appliqué aux hydrophobes qu'on livrait aux tortures d'un exercice forcé. Pallas, dans le dernier siècle, l'observa en Crimée, aidé de l'action d'une infusion de fleurs de genêt épineux; et aujourd'hui même en France, dans le Poitou, la Saintonge et l'Anjou, il n'est pas rare de voir guérir ainsi des paysans mordus par des chiens hydrophobes.

C'est un penchant de l'esprit humain de généraliser; les masses s'inquiètent peu des nuances, toute ressemblance est pour elles un gage d'affinité. Frappées des rapports apparents des symptômes produits par l'introduction des virus et ceux de certains poisons végétaux, les narcotiques par exemple, elles voulurent leur appliquer les mêmes moyens; la science a confirmé parfois l'opinion générale. Chaque jour encore, l'on unit au vomissement l'action des frictions et de l'exercice, dans l'empoisonnement par l'opium et par la belladone. Parmi les éméto-cathartiques, il était, chez les anciens, un médicament fameux, presque aussi populaire que l'exercice, et qui semblait avec lui faire la base de la thérapeutique vulgaire : c'était l'ellébore, dont nous sommes forcé de parler.

Les anciens employèrent deux espèces d'ellébore, le noir et le blanc; tous deux étaient administrés dans les affections nerveuses (Actuar.). contre les hallucinations, les vésanies, mais chacun avec une attribution spéciale, en raison de ses propriétés. Le noir, comme il résulte de ce passage de Celse, où il s'appuie de l'autorité d'Asclépiade et d'Héraclide, était administré dans toutes les affections tristes, où l'on voulait agir sur les intestins, et à l'aide d'une révulsion puissante, déterminer un mouvement violent dans l'économie, capable d'en changer l'équilibre : « In tristitia veratrum dejectiones. » Dans les manies gaies, les délires sans fièvre, les démences accidentelles, « insania..., in hilaritate, » affections que les anciens considéraient comme moins tenaces et moins dangereuses : « Neque ignorare oportet, leviorem esse morbum, cum risu quam

«serio insanientium,» ils se bornaient au syrmaïsme, et n'administraient que l'ellébore blanc : «In hilaritate, album ad vomitum «excitandum» (lib. 3, cap. 2).

C'est ce fréquent usage de l'ellébore dans les affections mentales et dans celles des centres nerveux, qui donna lieu au proverbe *Navigare ad Anticyras*. Soit que l'ellébore fourni par cette contrée fût beaucoup préférable à celui de la Thessalie et de la Sicile, soit plutôt que les modes de traitement dont l'ellébore faisait partie importante fussent mieux dirigés dans cette ville que partout ailleurs, les malades de toutes les régions du monde ancien y affluaient sans cesse.

Le mode de préparation et d'administration semble en effet être pour beaucoup dans le succès de la médication, et, s'il est vrai, comme le disait Hérophile des médicaments, qu'ils sont l'intervention sensible de la divinité, τῶν θεῶν χεῖροι, lorsqu'ils sont sagement administrés (Gal., *de Med. simpl.*), ce devait être surtout pour l'ellébore que cet adage avait été fait, car ses préparations et son administration présentaient tant de variétés, qu'elles formèrent une sorte d'institution thérapeutique, à laquelle on finit, du temps de Socrate, par donner le nom d'*elléborisme* (*Rep.*, lib. 9).

L'importance de cette médication était si grande, que tous les médecins célèbres de l'antiquité n'ont pas dédaigné de s'en occuper. Le premier écrit authentique est la lettre d'Hippocrate à Démocrite, où, tout en faisant l'éloge du vératre et de son emploi syrmaïque, il pose les préceptes de son administration.

L'ellébore s'administrait en infusion vineuse ou aqueuse, en décoction et en extrait (Antyllus, Hérodote, Actuarius); quelquefois même, si les malades avaient trop de répugnance pour son odeur vireuse et sa saveur fragrante, on l'enrobait dans des substances alimentaires : «Idque si in potione non accipit, pani adjiciendum «est» (Celse, lib. 3).

Les tempéraments, l'état de santé, la nature de la maladie, étaient matière à considération, et déterminaient à des actes préparatoires :

« Veratrum in iis qui carnes sanas habent, periculum creat » (Hipp., *de Verat.*). L'on devait diminuer les tempéraments pléthoriques par des émissions sanguines, le régime et l'exercice, avant d'arriver à l'administration de l'ellébore. Il ne fallait l'administrer qu'avec réserve aux malades qui avaient des dispositions congestives de la tête, et bien moins encore à ceux qui étaient en voie de suppuration : « Veratrum enim inhibendum quibus de capite fluxio fertur, at su- « puratis minime dandum. » Quant à toutes les constitutions cachectiques, il fallait les dissuader de l'elléborisme ; elles n'eussent pas eu la somme de forces nécessaire pour suffire à la réaction puissante où devait arriver l'économie, afin de se débarrasser et de la substance ingérée, et des éléments morbifiques que l'on supposait occasionner la maladie : « Medicamentum ne dederis decolori- « bus, raucis, lienosis, siticulosis, flatuosis ; quibus hypochondria « et latera, et dorsum distenta ; qui torpore affecti sunt, et obs- « cure vident, et quibus aurium sonitus ; et meatus urinæ impoten- « tibus » (Hipp.).

Les constitutions moyennes étaient soumises en général à un régime réfocillant quelques jours avant l'entrée en traitement, et c'était au moment du décours de la lune, *inclinante luna* (Aetius), que l'on administrait l'ellébore. Le malade, s'il avait vomi, obtenait cinq jours de repos, pendant lesquels il réparait ses forces ; puis, de trois en trois jours, l'on reprenait trois fois le même mode d'évacuation.

Nous venons de voir Celse administrer l'ellébore avec des aliments. Les anciens avaient, à l'égard du vomissement, des opinions entièrement opposées aux nôtres, et qui probablement, grâce à leur expérience et à leur habitude du syrmaïsme, n'étaient peut-être pas les moins bonnes. Lorsqu'ils voulaient un effort violent du malade, ils pensaient l'obtenir avec plus de facilité, plus complet, et avec moins de fougue, en n'excitant le vomissement qu'après avoir garni l'estomac. On peut remarquer chaque jour les bons effets de cette méthode dans la médecine des enfants. L'heure

qui suivait le repas du soir, *cœna*, était ordinairement choisie; l'on ordonnait au malade une courte promenade, après laquelle on introduisait le vomissement. Si le choix de la nourriture était ordinairement sans importance, parfois aussi l'on préférait les substances excitantes, comme le raifort; et si le vomissement tardait à se manifester, mais sans accidents notables, afin de le hâter, l'on se bornait à faire exercer le malade circulairement; on lui titillait la luette avec une plume ou on lui introduisait dans la gorge un gant de peau enduit d'huile.

Mais les circonstances de l'elléborisme étaient rarement aussi bénignes. Souvent alors une chaleur âcre s'emparait de la gorge et de l'estomac; une salivation abondante d'abord, suivie de près de vomissements glaireux, s'écoulait ensuite; les aliments et l'ellébore étaient rejetés ensuite, puis de la pituite et de la bile, et enfin de la bile pure.

Dans les premiers instants, la face était vultueuse, les temporales gonflées; le pouls, abaissé et déprimé, devenait lent et irrégulier. Mais, une fois le vomissement opéré, la circulation se rétablissait dans son état normal, la face pâlissait, et tout rentrait progressivement dans l'ordre.

Ces symptômes, tout importants qu'ils étaient, constituaient les phénomènes les plus ordinaires; ils n'appelaient qu'une simple surveillance. Souvent aussi il y avait perte de connaissance, état cérébral manifeste, alarmant, spasme du larynx, menace d'asphyxie, trismus; l'habitude du corps prenait une teinte livide, comme chez les apoplectiques. C'est alors qu'après avoir écarté les dents avec des coins, sollicité la luette, introduit des drastiques dans l'intestin inférieur, soit à l'état de lavement, soit à l'état solide, on en revenait aux frictions irritantes avec l'huile de cyprès, au massage des membres inférieurs et de l'abdomen, à l'action des cadres suspendus, et même au moyen terrible du bernage, après lequel, s'il était sans résultat, il n'y avait plus rien à espérer.

Ces accidents, quoique peu communs, se renouvelaient assez

fréquemment pour avoir appelé l'attention des praticiens d'Anticyre; ils songèrent alors à modérer l'action du médicament par l'adjonction de substances propres soit à neutraliser en partie l'intensité des éléments toxiques, soit à fournir à l'économie des moyens de réaction proportionnels, soit surtout à mettre si parfaitement en condition, comme on le voit pratiquer à certaines eaux minérales, que le malade trouvait en lui-même les ressources nécessaires pour supporter avec fruit une aussi puissante médication.

Telles furent, chez les Grecs et chez les Romains, les principales applications de l'exercice. Je n'ai pas la prétention, malgré la longueur inaccoutumée d'un pareil genre de travail, de n'avoir rien omis; je signalerais même des lacunes importantes, telles que celles des affections goutteuses et rhumatismales. Mais mon but était moins de faire étalage d'une érudition facile, et dont le seul mérite consiste en un peu de patience, que de rappeler, à une époque d'une civilisation excessive et d'affaiblissement physique, à une époque de polypharmacie, quels furent, pendant six siècles, entre les mains des maîtres de la science, les résultats de la gymnastique. Je n'ai pas caché les erreurs de ses premiers pas au point de vue médical; je sais qu'au point de vue moral, on l'a accusée de matérialiser l'homme; j'avoue le premier tous les reproches que Socrate, Hippocrate, et Galien, ont fait à ses abus, déjà fréquents de leur temps. Loin de moi donc de préconiser des exercices qui, comme on le voit chaque jour affiché sur toutes les murailles, n'auraient d'autre but que la réparation musculaire; pour moi, j'ai cherché à m'élever à d'autres considérations.

Mais si, dans la crainte de rendre ce travail interminable, je ne fais pas la part des désordres monstrueux dont les thermes, à Rome, et quelques gymnases de la Grèce, furent le théâtre au temps de la décadence, nous renvoyons, pour prouver si nous les apprécions,

aux épigrammes de Martial et aux plaintes de saint Clément. Toutefois, tout en tenant compte des désordres que nous signalons, nous invoquerons l'opinion d'Aristote et de Platon, au sujet même d'un art dont ils ont fait tant d'éloges, et nous répéterons avec eux que la gymnastique, comme toutes les choses humaines, a dû payer tribut à son humaine nature. Que si, comme dans toute œuvre édifiée de la main de l'homme, ses passions et ses vices durent y marquer leur place, ce ne peut être un motif de réprobation pour un art dont les bienfaits lui appartiennent en propre ; tandis que les fautes dont on lui fait reproche sont le fait de ceux qui, en altérant ses conditions, la détournèrent de la voie où l'avait conduite l'expérience des maîtres.

Enfin, sans prétendre à une perfection impossible, et à réaliser le rêve absolu de la mégalanthropogénésie, j'ai cru qu'il n'était pas inutile que, de loin en loin, une voix s'élevât en faveur du passé, espérant, en la rapprochant des sources, délivrer la gymnastique actuelle de l'application étroite à laquelle elle est réduite dans les gymnases civils et militaires ; l'arracher enfin à la pratique insouciante et aveugle qui soumet chacun à la même somme d'exercice, sans gradations appropriées, sans distinction d'âge, de sexe, sans égard ni pour l'état de santé ni pour la nature des constitutions et des habitudes.

La gymnastique moderne n'eût pas si souvent échoué, en contraignant à des essais nuisibles et souvent même à des impossibilités, si, conduite hors de l'enceinte de quelques établissements privilégiés de la fortune, elle eût été, comme autrefois, placée à la portée de tous et sous la direction prochaine de l'État. Maintenue dès lors sous une puissante discipline, rattachée probablement à la pratique médicale, la somascétique, rendue à l'examen spécial et à l'appui de ses juges naturels, confirmée, étendue dans ses bienfaits, réformée dans ses vices, eût encore, en introduisant dans les mœurs une vigueur profitable à la durée des institutions, à la défense de

l'État, obtenu un dernier succès, celui d'ouvrir une voie nouvelle à toute une classe instruite et pratique de jeunes médecins, qui bientôt, en lui rendant une sage et savante direction, lui eussent de nouveau concilié l'opinion publique.